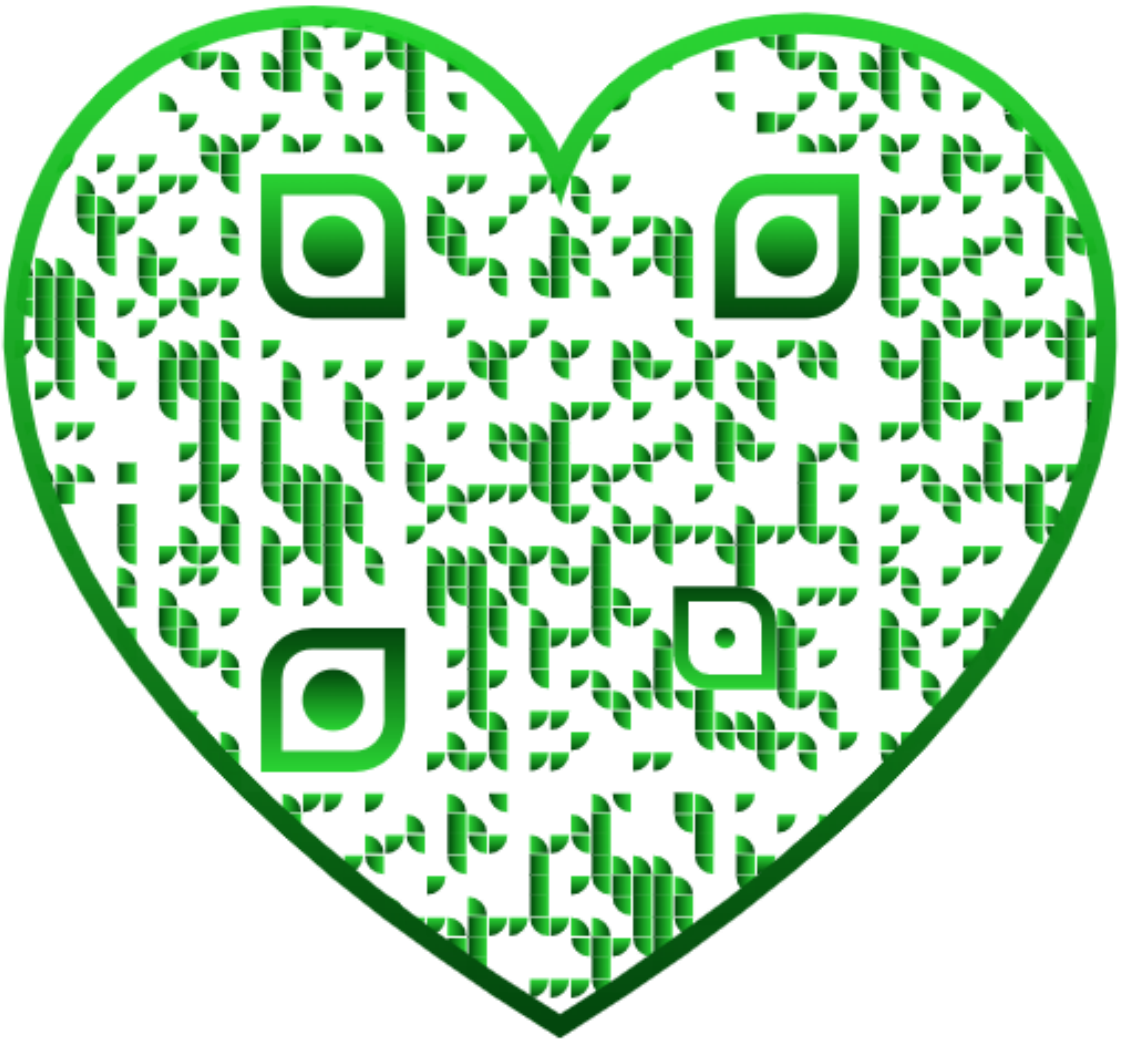
COOKING Time

100 recettes pour Apéros dînatoires

ARTÉMIS ÉDITIONS

Copyright © 2011 Editions Artémis.



Ouvrage collectif créé par Losange
Avec la collaboration de Patrick André, Guillaume Mourton,
Samuel Butler, Luc Verney-Carron

Toutes les photos sont de P. André/Nature.

Direction éditoriale : Hervé Chaumeton
Suivi éditorial : Laurence Dechel
PAO : Francis Rossignol, Isabelle Véret
Photogravure : Lionel Lisay

© 2011 Losange
© 2011 Éditions Artémis pour la présente édition

ISBN : 978-2-8160-0120-4
N° d'éditeur : 8160
Dépôt légal : juin 2011

Achevé d'imprimer : mai 2011
Imprimé en Chine par Toppan Leefung

Copyright © 2011 Editions Artémis.

100 recettes pour Apéros dînatoires

Copyright © 2011 Editions Artémis.

ARTÉMIS ÉDITIONS

Aloo gobi

Pour 6 personnes / Facile
Préparation : 20 min / Cuisson : 25 min

- 1 kg de pommes de terre
- 1 kg de chou-fleur
- 2 oignons
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 2 c. à c. de coriandre en poudre
- 4 c. à c. de curcuma en poudre
- 1 c. à c. de garam masala
- 25 g de gingembre frais
- 35 g de coriandre fraîche
- 25 cl d'eau
- Sel, poivre

Copyright © 2011 Editions Artémis.

1. Dans un petit bol, mélangez les épices et délayez-les avec un filet d'eau.

2. Pelez les pommes de terre, coupez-les en morceaux (6 pour des pommes de terre moyennes). Lavez le chou-fleur et séparez les bouquets. Pelez et hachez les oignons ainsi que le gingembre.

3. Dans une sauteuse, faites blondir les oignons avec le gingembre dans l'huile d'olive. Ajoutez les épices et faites cuire 2 à 3 min en mélangeant. Ajoutez les morceaux de pommes de terre, versez l'eau, couvrez et faites cuire à feu doux pendant 10 min.

4. Ajoutez le chou-fleur et, si besoin, un filet d'eau, mélangez, couvrez et poursuivez la cuisson pendant 10 min (jusqu'à la cuisson complète des pommes de terre). Pour être certain de la texture, vérifiez qu'il ne reste plus de liquide dans la sauteuse.

5. Salez, poivrez, parsemez de coriandre fraîche hachée avant de servir.

Aumônières de mini-carottes *crème d'avocat*

Pour 4 personnes / Moyen
Préparation : 35 min / Cuisson : 20 min

- 4 feuilles de brick
- 2 bottes de mini-carottes
- 2 avocats
- 100 g d'amandes effilées
- 1 c. à s. de miel
- Le jus d'un demi-citron
- 3 cl d'huile d'olive fruitée
- Le jus d'une orange
- 30 g + 70 g de beurre
- 3 cl de crème liquide
- Sel, poivre cinq-baies

1. Lavez et émincez les mini-carottes. Dans une sauteuse, faites-les revenir à feu doux avec 30 g de beurre et le miel. Salez légèrement et poivrez.

2. Coupez les avocats en deux, ôtez leur noyau. Pelez-les. Mixez la chair des avocats avec la crème, le jus de citron et l'huile d'olive. Salez et poivrez légèrement.

3. Faites griller les amandes à sec dans une poêle.

4. Versez le jus d'orange dans une casserole et laissez-le réduire à feu doux. Hors du feu, ajoutez 70 g de beurre en petits morceaux tout en remuant.

5. Étalez 4 feuilles de brick sur le plan de travail. Mélangez la crème d'avocat avec les carottes et répartissez la préparation au centre de chaque feuille de brick. Saupoudrez d'amandes, puis repliez en aumônière et ficelez.

6. Enfournez dans un four à 150 °C (th. 5) pendant 5 à 10 min. Servez sur des petites assiettes avec le beurre d'agrumes autour.

Copyright © 2011 Editions Artémis.

Aumônières *de fruits de mer*

Pour 4 personnes / Moyen
Préparation : 30 min / Cuisson : 20 min

- 6 feuilles de brick
- 200 g de saumon
- 200 g de merlu
- 200 g de crevettes cuites décortiquées
- 1 litre de moules de bouchot
- 1 dose de safran ou quelques pistils
- 15 cl de crème fraîche
- 1 c. à c. de fécule de maïs
- 1 échalote
- 1 bouquet de persil
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

1. Triez, lavez les moules et faites-les ouvrir dans une casserole sur feu vif pendant 5 min. Enlevez les coquilles et gardez l'eau de cuisson des moules.

2. Hachez le persil. Pelez et hachez l'échalote. Découpez les poissons en petits cubes. Dans une poêle, faites revenir l'échalote dans l'huile d'olive pendant 3 min. Ajoutez-y les morceaux de poissons, les crevettes, la crème fraîche et le safran, portez à ébullition.

3. Délayez la fécule de maïs dans le jus des moules refroidi et incorporez-la dans la crème, laissez bouillir jusqu'à ce que la crème épaississe. Ajoutez les moules et le persil haché.

4. Coupez 2 feuilles de brick en deux. Prenez une feuille de brick entière et déposez sur celle-ci une demi-feuille, déposez dessus un peu de fruits de mer. Refermez la feuille de brick et liez-la avec de la ficelle de cuisine.

5. Faites cuire les aumônières dans un four à 180 °C (th. 6) pendant 10 min, afin que celles-ci soient bien dorées.

Copyright © 2011 Editions Artémis.

Barquettes *au maquereau fumé*

Pour 4 personnes / Facile
Préparation : 20 min / Cuisson : 8-10 min

- 1 rouleau de pâte brisée
- 2 filets de maquereau fumé
- 1 c. à c. de ciboulette hachée
- 1 c. à c. de cerfeuil haché
- 1 c. à c. d'aneth haché
- 4 c. à s. de fromage blanc
- 1 citron
- Sel, poivre
- 4 moules à barquette

1. Déroulez la pâte brisée et piquez-la avec une fourchette. Découpez dans la pâte des rectangles de la taille des moules.

2. Tapissez les moules avec les rectangles de pâte, puis enfournez à 200 °C (th. 6-7) pour 8 à 10 min.

3. Pelez le citron à vif, récupérez les quartiers de pulpe, puis coupez-les en petits dés.

4. Écrasez grossièrement les filets de maquereau et mélangez-les avec le fromage blanc, les dés de citron et les herbes hachées. Assaisonnez le mélange et remplissez-en les barquettes.

Copyright © 2011 Editions Artémis.

Beignets de crevettes marinées

Pour 4 personnes / Facile
Préparation : 25 min / Cuisson : 15-20 min

- 20 grosses crevettes ou gambas
- 1/2 verre de lait (d'eau ou de bière)
- 125 g de farine
- 1 œuf
- 1 ou 2 citrons
- 1 c. à s. d'huile
- Huile de friture
- Sel, poivre

1. Préparez la pâte à beignets : versez la farine dans un saladier et creusez un puits. Cassez l'œuf au centre, ajoutez une pincée de sel et commencez à mélanger. Délayez en incorporant l'huile, puis le lait (ou l'eau ou la bière) en un mince filet. Filtrez la pâte en cas de présence de grumeaux. Laissez-la reposer de 1 à 2 h.

2. Juste avant de faire cuire les beignets, rincez les crevettes et épongez-les. Décortiquez-les pour ne garder que les queues. Arrosez-les de jus de citron.

3. Homogénéisez la pâte à beignets en la mélangeant. Trempez ensuite une à une les crevettes dans la pâte, égouttez-les et plongez-les aussitôt dans l'huile chaude à 175 °C. Procédez par tournées de 3 ou 4 crevettes afin de ne pas refroidir la friture. Laissez dorer et gonfler les beignets. Retournez-les à l'aide d'une écumoire.

4. Sortez-les de l'huile et déposez-les sur du papier absorbant. Servez les beignets très chauds, accompagnés de quartiers de citron.

© 2011 Editions Atlantis

Beignets soufflés *au fromage*

Pour 4 personnes / Facile
Préparation : 30 min / Cuisson : 15 min

- 100 g de farine
- 25 cl d'eau
- 100 g de beurre
- 2 œufs
- 50 g de gruyère râpé
- 20 g de parmesan râpé
- 1 pincée de piment de Cayenne
- 1 c. à s. de paprika

1. Portez à ébullition l'eau et le beurre. Versez la farine d'un coup dans l'eau et, hors du feu, mélangez pour obtenir une pâte lisse et homogène.

2. Ajoutez les deux fromages et le piment de Cayenne, puis incorporez un à un les œufs. Laissez refroidir.

3. Formez des boules de pâte de la grosseur d'une noix. Faites chauffer votre friteuse à 170 °C. Plongez les beignets dans le bain de friture et laissez cuire 5 min.

4. Égouttez-les sur une feuille de papier absorbant, saupoudrez de paprika et servez chaud.

Copyright © 2011 Editions Artémis.

Billes de bœuf *aux champignons blancs*

Pour 4 personnes / Facile
Préparation : 25 min / Cuisson : 5 min

- 500 g de viande de bœuf hachée
- 8 champignons de Paris
- 1 blanc d'œuf
- 1 pincée de gingembre râpé
- 3 pincées de paprika
- 1 ciboule hachée
- 1 c. à s. d'huile de pistaches

Pour la sauce :

- 8 cl de sauce soja
- 1 c. à s. de sucre roux
- 4 cl de vinaigre balsamique

1. Coupez le pied des champignons et épluchez-les.

2. Dans le bol d'un mixeur, placez la viande hachée, le gingembre, le paprika, la ciboule, l'huile de pistaches et le blanc d'œuf. Mixez jusqu'à l'obtention d'un appareil lisse.

3. Réalisez des petites boules et enfilez-les en alternant avec les champignons sur des piques en bambou.

4. Mélangez tous les ingrédients pour réaliser la sauce.

5. Faites griller les petites brochettes dans une poêle pendant 5 min. Servez-les avec la sauce.

Copyright © 2011 Editions Artémis.

Billes de crevettes *au gingembre*

Pour 4 personnes / Facile
Préparation : 30 min / Cuisson : 4 min

- 800 g de crevettes roses cuites
- 1 oignon de printemps émincé
- 1/2 poivron rouge émincé
- 1 pointe de gingembre haché
- 1/2 gousse d'ail hachée
- 1 c. à s. de fécule de maïs
- 80 g de chapelure fine + 20 g de poudre de noisettes
- Le zeste d'un citron vert
- Un bain de friture

Pour la sauce :

- 1 pincée de piment d'Espelette
- Le zeste râpé et le jus d'un citron vert
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 8 cl de sauce soja
- 5 cl de vin blanc doux

1. Ôtez la tête des crevettes et décortiquez les queues. Incisez-les et ôtez le petit boyau.

2. Dans le bol d'un mixeur, placez les crevettes, l'oignon, le poivron, le gingembre, l'ail et le zeste de citron vert. Mixez en ajoutant la fécule de maïs.

3. Réalisez des boulettes et passez-les dans le mélange chapelure-noisettes.

4. Faites frire les boulettes dans un bain d'huile à 180 °C. Enfilez les boulettes sur des piques en bambou, puis épongez-les.

5. Mélangez tous les ingrédients de la sauce et trempez-y les boulettes.

Copyright © 2011 Editions Artémis.

Blinis au foie gras *et aux figues rôties*

Pour 4 personnes / Facile
Préparation : 10 min / Cuisson : 8 min

- 12 blinis
- 12 tranches fines de foie gras cuit
- 4 figues fraîches
- 1 noix de beurre
- 10 g de noisettes hachées
- 20 g de sucre

1. Coupez les extrémités des figues et coupez-les en quartiers. Faites-les sauter au beurre pendant 2 min. Ajoutez le sucre et les noisettes, faites caraméliser pendant 5 min. Laissez refroidir.

2. Déposez sur chaque blinis une cuillère à soupe de figues rôties, puis une tranche de foie gras.

Copyright © 2011 Editions Artémis.

Blinis de pois chiches *et moules provençales*

Pour 4 personnes / Facile
Préparation : 30 min / Cuisson : 20 min

- 400 g de moules
- 10 cl de vin blanc
- 2 échalotes émincées
- 15 g de beurre
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 boîte de concassé de tomates
- 1 poignée de persil haché
- 1 pincée de thym émietté
- Huile d'olive

Pour la pâte :

- 40 g de farine
- 1 œuf
- 12 cl de lait
- 7 g de levure de boulanger
- 40 g de farine de pois chiches
- 1 pincée de sel

1. Grattez les moules. Faites bouillir le vin blanc avec les échalotes. Ajoutez les moules, couvrez et laissez cuire 5 min environ. Une fois les moules ouvertes, égouttez-les et sortez-les des coquilles.

2. Pour la pâte : délayez la levure dans le lait tiède, puis ajoutez la farine. Laissez reposer la pâte pendant 1 h 30 à température ambiante. Ensuite, ajoutez le jaune d'œuf, le sel et la farine de pois chiches.

3. Battez le blanc en neige et incorporez-le délicatement à la pâte à l'aide d'une spatule.

4. Faites chauffer une poêle à blinis avec une noix de beurre et mettez une grosse cuillerée de pâte. Faites cuire les blinis 1 min de chaque côté environ. Refaites la même opération jusqu'à épuisement de la pâte.

5. Faites sauter les moules à l'huile d'olive pendant 1 min. Ajoutez l'ail, le thym et le persil, mélangez et ajoutez le concassé de tomates. Rectifiez l'assaisonnement, laissez cuire 5 min.

6. Mettez les blinis dans les assiettes et déposez par-dessus une cuillère de moules à la provençale.

Copyright © 2011 Editions Artémis.

Bouchées vapeur *aux crevettes*

Pour 4 personnes / Facile
Préparation : 30 min / Cuisson : 20 min

- 12 feuillets à ravioli
- 250 g de crevettes décortiquées
- 2 c. à s. de châtaignes d'eau
- 1 oignon
- 1 c. à c. de sauce soja
- 1 c. à c. d'huile de sésame

1. Égouttez les châtaignes d'eau. Pelez l'oignon.

2. Mixez très finement les crevettes avec les châtaignes, l'oignon, la sauce soja et l'huile de sésame.

3. Étalez les feuillets à ravioli sur le plan de travail et déposez une cuillère à café de farce au centre. Badigeonnez d'eau et fermez les raviolis en les torsadant.

4. Faites cuire à la vapeur pendant 20 min. Servez avec de la sauce soja.

Boudin antillais *à la poire*

Pour 4 personnes / Facile
Préparation : 10 min / Cuisson : 3 min

- 1 boudin antillais
- 4 tranches de poire
- 4 tranches de baguette
- 20 g de beurre fondu

1. Coupez les extrémités du boudin et détaillez-le en quatre rondelles.

2. Déposez une tranche de poire sur le pain et badigeonnez de beurre. Terminez en plaçant une rondelle de boudin sur la poire.

3. Enfournez pour 3 min dans un four à 210 °C (th. 7). Servez sans attendre.

Boudin antillais à la poire ▷

Copyright © 2011 Editions Artémis.

Copyright © 2011 Editions Artémis.

Boulettes d'agneau *aux pignons de pin*

Pour 4 personnes / Facile
Préparation : 25 min / Cuisson : 5 min

- 500 g d'épaule d'agneau parée
- 30 g de pignons de pin grillés
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 oignon blanc haché
- 4 feuilles de menthe
- 1 blanc d'œuf
- 2 pincées de paprika
- Sel, poivre

Pour la sauce :

- 10 cl de coulis de tomates
- 1 c. à c. de miel
- 1 c. à c. de moutarde
- 6 cl de sauce soja
- 8 cl de vin blanc

1. Coupez l'épaule d'agneau en dés, en ôtant les nerfs.

2. Dans le bol d'un mixeur, placez la viande avec l'ail, l'oignon, le paprika et le blanc d'œuf. Mixez jusqu'à l'obtention d'un appareil lisse. Ajoutez à la spatule la menthe émincée et les pignons de pin grillés, assaisonnez.

3. Réalisez des petites boules, puis enfilez-les sur des piques en bambou tout en pressant légèrement.

4. Mélangez tous les ingrédients pour réaliser la sauce.

5. Faites griller les brochettes pendant 5 min dans une poêle, en les arrosant de sauce.

Copyright © 2011 Editions Artémis.

Boulettes de crabe *au cumin à l'indienne*

Pour 6 personnes / Facile
Préparation : 30 min / Cuisson : 5 min

- 500 g de chair de crabe émiettée
- 1 œuf entier
- 2 oignons blancs
- 2 tranches de pain de mie
- 100 g de farine de pois chiches
- Le jus d'un citron
- 80 g de coriandre fraîche
- 50 g de beurre fondu
- 4 pincées de curry en poudre
- 4 pincées de cumin en poudre
- Sel, poivre

1. Épluchez les oignons et hachez-les finement. Lavez soigneusement la coriandre et hachez-la finement également.

2. Passez les tranches de pain de mie au four et mixez-les pour obtenir une chapelure.

3. Dans un saladier, passez les miettes de crabe entre vos doigts pour vérifier qu'il ne reste pas de morceaux de carapace. Ajoutez les oignons, la coriandre, le jus de citron, l'œuf, la farine de pois chiches, le curry, le cumin et la chapelure. Salez, poivrez et mélangez bien. Recouvrez le récipient d'un film alimentaire et laissez reposer au frais au moins 30 min.

4. Mélangez de nouveau la préparation et façonnez des boulettes de la taille d'un petit œuf. Disposez-les dans un plat allant au four, arrosez de beurre fondu et faites cuire dans un four à 200 °C (th. 6-7) pendant 5 min environ.

5. Servez les boulettes tièdes, avec une salade de légumes par exemple.

Copyright © 2011 Editions Artémis.

Boulettes de poulet aux herbes

Pour 4 personnes / Facile
Préparation : 20 min / Cuisson : 5 min

Copyright © 2011 Editions Artémis.

- 500 g de filets de poulet
- 2 c. à s. de cerfeuil
- 1 c. à c. d'estragon haché
- 1 c. à s. de ciboulette hachée
- 2 c. à s. de persil haché
- 1 blanc d'œuf
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 ciboule hachée
- 1 pointe d'ail hachée
- 50 g de farine

Pour la sauce :

- 3 c. à c. de fécule de maïs
- 3 c. à s. de sucre roux
- 10 cl de vin blanc
- 10 cl de vinaigre de riz
- 10 cl de sauce soja

1. Placez dans le bol d'un mixeur la viande coupée en dés, toutes les herbes, la ciboule, l'ail, un filet d'huile d'olive et le blanc d'œuf. Mixez jusqu'à l'obtention d'un appareil lisse.

2. Réalisez des petites boules. Farinez-les, puis enfilez-les sur des piques en bambou.

3. Faites bouillir le vin blanc avec la sauce soja, le vinaigre et le sucre. Ajoutez la fécule de maïs et mélangez bien. Laissez refroidir.

4. Faites griller les brochettes dans une poêle pendant 5 min. Servez-les avec la sauce.

Boulettes de poulet, *poireau et noix de cajou*

Pour 4 personnes / Facile
Préparation : 30 min / Cuisson : 10 min

- 500 g de filets de poulet
- 30 g de noix de cajou
- 1 jeune poireau
- 1 blanc d'œuf
- 50 g de farine
- 1 filet d'huile d'olive

Pour la sauce :

- 3 c. à c. de fécule de maïs
- 3 c. à s. de sucre roux
- 10 cl de vin blanc
- 10 cl de vinaigre de riz
- 10 cl de sauce soja

1. Concassez les noix de cajou. Émincez finement le poireau.

2. Passez au mixeur la viande coupée en morceaux avec le blanc d'œuf et un filet d'huile. Ajoutez à la spatule le poireau émincé et les noix de cajou concassées.

3. Réalisez des boulettes. Farinez-les, puis enfilez-les sur des piques en bambou.

4. Faites bouillir le vin blanc avec le sucre, le vinaigre de riz et la sauce soja. Ajoutez la fécule de maïs, mélangez bien et laissez refroidir.

5. Faites griller les brochettes dans une poêle pendant 5 min. Servez-les avec la sauce.

Copyright © 2011 Editions Artémis.

Copyright © 2011 E

Bricks de thon *à l'avocat et paprika*

Pour 4 personnes / Facile
Préparation : 20 min / Cuisson : 10 min

- 4 feuilles de brick
- 1 grosse boîte de thon
- 1 avocat mûr
- Le jus d'un demi-citron
- 1 c. à c. de moutarde à l'ancienne
- 20 g de beurre fondu
- 1 pincée de paprika
- Sel, poivre

1. Égouttez le thon et émiettez-le. Coupez l'avocat en deux, ôtez le noyau et épluchez-le. Coupez la chair en petits morceaux.

2. Dans un saladier, mélangez le thon avec la moutarde, le jus de citron, les dés d'avocat, le paprika et assaisonnez.

3. Étalez les 4 feuilles de brick et badigeonnez-les de beurre fondu. Déposez au centre de chaque feuille un peu de préparation à l'avocat. Pliez-les en quatre et retournez-les sur un plat huilé. Enfournez les bricks à 210 °C (th. 7) pendant 10 min.

Bricks aux courgettes, *amandes et colombo*

Pour 4 personnes / Facile
Préparation : 25 min / Cuisson : 15 min

- 4 feuilles de brick
- 2 courgettes
- 1 oignon émincé finement
- 15 g d'amandes effilées
- 20 g de beurre fondu
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 pincée de poudre de colombo
- 1 pincée de paprika
- Sel, poivre

1. Lavez et ôtez les extrémités des courgettes. Coupez-les en rondelles fines. Faites griller les amandes dans une poêle.

2. Faites revenir l'oignon émincé à l'huile d'olive pendant 2 min. Ajoutez les courgettes, le colombo, assaisonnez et laissez cuire 5 min. Ajoutez les amandes et laissez refroidir.

3. Étalez les 4 feuilles de brick et badigeonnez-les de beurre fondu. Déposez au centre de chaque feuille un peu de préparation aux courgettes. Pliez-les en quatre et retournez-les sur un plat huilé.

4. Enfournez les bricks à 210 °C (th. 7) pendant 8 min. Saupoudrez-les de paprika et servez.

◁ Bricks aux courgettes, amandes et colombo

Copyright © 2011 Editions Artémis.

Briouats au fromage frais *et à la coriandre*

Pour 5 personnes / Facile
Préparation : 25 min / Cuisson : 30 min

- 9 feuilles de brick
- 300 g de fromage frais
- 6 œufs
- 50 g de beurre
- 1 bouquet de coriandre fraîche, hachée
- Huile de friture
- Sel, poivre

1. Mettez le fromage frais dans une casserole et ajoutez-y le beurre et la coriandre. Salez, poivrez et mélangez bien tous les ingrédients.

2. Cassez les œufs et battez-les. Ajoutez-les à la préparation précédente. Faites cuire le tout à feu doux jusqu'à épaississement.

3. Étalez les feuilles de brick sur un plan de travail et coupez-les en 4 parts égales. Déposez une noix de farce au centre de chaque morceau de feuille de brick, puis repliez-les en forme de cigare.

4. Versez de l'huile dans une poêle et faites chauffer. Faites-y frire les briouats sur toutes les faces, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Retirez-les alors de la poêle, égouttez-les sur du papier absorbant et servez chaud.

Briouats *de saumon*

Pour 4 personnes / Assez facile
Préparation : 20 min / Cuisson : 10 min

- 8 feuilles de brick
- 100 g de saumon
- 1/2 c. à c. de cumin
- 1/2 c. à c. de paprika
- 1 œuf
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Quelques feuilles de persil et de coriandre
- Sel, poivre

1. Enlevez les arêtes du saumon s'il y en a, puis hachez la chair.

2. Dans une poêle, faites revenir le saumon dans l'huile d'olive pendant 5 min, puis assaisonnez-le avec le cumin, le paprika et les herbes hachées.

3. Séparez le blanc du jaune d'œuf.

4. Découpez les feuilles de brick en 2, puis déposez une cuillère à café de farce à l'extrémité d'une demi-feuille, rabattez les côtés et roulez la feuille sur elle-même, soudez avec du blanc d'œuf.

5. Dans une poêle, faites dorer les rouleaux dans de l'huile très chaude pendant 5 à 6 min.

Briouats au fromage frais et à la coriandre ▷

Copyright © 2011 Editions Artémis.

Copyright © 2011 Editions Artémis.

Brochettes de melon, *tomate et magret fumé*

Pour 4 personnes / Facile
Préparation : 15 min

- 1/4 de melon
- 12 tranches de magret fumé
- 2 tomates

1. Ébouillantez les tomates, refroidissez-les et pelez-les. Coupez-les en deux et ôtez les graines. Détaillez la chair en cubes grossiers.

2. Épluchez le melon et épépinez-le. Coupez la chair en cubes.

3. Disposez alternativement sur des piques en bois les cubes de tomate, de melon et les tranches de magret fumé. Laissez les brochettes au frais jusqu'au moment de servir.

Brochettes *de crudités*

Pour 4 personnes / Facile
Préparation : 10 min

- 4 champignons de Paris
- 4 tranches de carotte
- 4 tranches de mini-maïs
- 4 tranches de concombre
- 4 radis
- 1 gousse d'ail hachée
- 15 cl de mayonnaise

1. Mélangez la mayonnaise avec l'ail haché. Réservez au frais.

2. Enfilez les tranches de légumes sur des piques en bois de façon à obtenir de jolies brochettes colorées. Servez ces brochettes avec la sauce à part.

Copyright © 2011 Editions Artémis.

Brochettes de porc *à la noix de coco*

Pour 4 personnes / Facile
Préparation : 20 min / Cuisson : 15 min

- 800 g de filet de porc coupé en gros cubes
- 8 c. à s. de sauce soja
- 1/2 oignon haché
- 1 gousse d'ail hachée
- 8 c. à s. de noix de coco râpée
- 10 cl de vin blanc

1. Mélangez la sauce soja avec l'oignon et l'ail hachés, la noix de coco et le vin blanc. Ajoutez les cubes de filet de porc et laissez mariner au frais pendant 2 h au minimum.

2. Réalisez des brochettes avec les cubes de viande et faites-les griller à la poêle de chaque côté, puis terminez la cuisson au four pendant 10 min environ.

Brochettes fraîches *à la feta*

Pour 4 personnes / Facile
Préparation : 20 min

- 1/2 melon vert
- 200 g de feta
- 1/2 melon
- 4 tranches de jambon cru
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 2 feuilles de basilic

1. Coupez le melon vert, le demi-melon et la feta en cubes. Enveloppez les cubes de melon avec des lanières de jambon cru.

2. Montez vos brochettes en alternant melon vert, feta et melon au jambon cru jusqu'à épuisement des ingrédients.

3. Hachez le basilic et mélangez-le à l'huile d'olive et à l'aide d'un pinceau, badigeonnez les brochettes. Servez les brochettes avec une salade.

Copyright © 2011 Editions Artémis.

Brochettes de volaille *soussia*

Pour 4 personnes / Facile
Préparation : 30 min / Cuisson : 5-10 min

- 600 g de blancs de poulet
- 100 g d'olives noires, dénoyautées
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1/2 bouquet de coriandre fraîche, hachée
- 1 citron vert fraîchement pressé
- 3 c. à s. d'huile d'argan
- 1 c. à s. de ras el-hanout
- 1/2 c. à c. de pistils de safran
- 1 écorce de citron confit
- Sel, poivre

1. Coupez les blancs de volaille en cubes réguliers. Épluchez l'oignon, puis taillez-le finement. Pelez et hachez les gousses d'ail.

2. Dans un plat creux, mélangez les cubes de poulet, l'oignon, l'ail et la coriandre. Arrosez de jus de citron, puis de 2 cuillères à soupe d'huile d'argan. Salez et poivrez. Ajoutez le ras el-hanout et le safran. Mélangez une nouvelle fois et laissez mariner pendant au moins 30 min.

3. Préparez la tapenade. Mettez les olives dans le bol d'un mixeur et actionnez l'appareil. Ajoutez ensuite l'écorce de citron confit et mixez une nouvelle fois. Montez ensuite la tapenade avec le reste d'huile d'argan.

4. Confectionnez les brochettes de volaille et faites-les griller pendant quelques minutes sous le gril du four, en les retournant de manière à ce qu'elles cuisent sur toutes les faces. Servez chaud, avec la tapenade présentée en accompagnement.

© Éditions Artémis.

Bruschettas à la tapenade *verte et tomates séchées*

Pour 4 personnes / Facile
Préparation : 20 min / Cuisson : 10 min

- 1 baguette
- 100 g d'olives vertes dénoyautées
- 5 filets d'anchois
- 1/2 citron
- 12 pétales de tomates confites
- 50 g de feta coupée en dés
- 1 c. à s. de câpres
- 1/2 gousse d'ail hachée
- 1 filet d'huile d'olive
- 3 c. à s. d'aneth haché
- Poivre

1. Coupez la baguette en 4 dans sa longueur, puis en 2 dans sa largeur (vous pouvez aussi les couper en rondelles). Faites-les toaster 5 min au four à 180 °C (th. 6).

2. Récupérez le zeste du citron et le jus. Coupez le zeste en lanières fines. Placez-les dans une casserole avec de l'eau froide et portez le tout à ébullition. Égouttez-les.

3. Passez au mixeur les anchois avec les câpres, l'ail et les olives vertes. Ajoutez le jus de citron et un filet d'huile d'olive en mixant.

4. Tartinez les morceaux de baguette de tapenade verte, ajoutez quelques pétales de tomates confites, puis des dés de feta. Saupoudrez le tout d'aneth haché.

Copyright © 2011 Editions Artémis.

Bruschettas *au bœuf*

Pour 6 personnes / Facile
Préparation : 15 min / Cuisson : 2 min

- 250 g de viande de bœuf
- 1 baguette
- 1 demi-tomate
- 50 g de câpres
- 1 gousse d'ail
- 50 g de copeaux de parmesan
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

1. Coupez la baguette dans le sens de la longueur, puis coupez chaque moitié en quatre. Passez-les sous le gril du four pour les faire dorer. Frottez le pain avec l'ail et la tomate.

2. Badigeonnez les morceaux de baguette d'huile d'olive. Coupez la viande de bœuf en tranches fines.

3. Répartissez les tranches de bœuf sur les morceaux de baguette, salez et poivrez. Parsemez de copeaux de parmesan et de câpres.

Bruschettas *aux trois oignons*

Pour 6 personnes / Facile
Préparation : 10 min / Cuisson : 5 min

- 1/2 oignon blanc
- 1/2 oignon rouge
- 1/2 oignon jaune
- 2 tomates
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de sel de Guérande
- 4 tranches de pain de campagne

1. Épluchez les oignons et coupez-les en rondelles. Coupez les tomates en rondelles.

2. Badigeonnez les tranches de pain d'huile d'olive. Répartissez les tomates sur les tranches de pain, surmontez de rondelles d'oignons et saupoudrez de sel de Guérande.

3. Passez les bruschettas sous le gril 5 min à mi-hauteur et servez.

Bruschettas aux trois oignons ▷

Copyright © 2011 Editions Artémis.

Copyright © 2012 Editions ATHENA

Copyright © 2011 Editions Artémis.

Buissonnières *d'escargots en feuilleté*

Pour 4-5 personnes / Assez facile
Préparation : 30 min / Cuisson : 20 min

- 2 rouleaux de pâte feuilletée
- 32 escargots
- 1 œuf
- 1 carotte
- 1 blanc de poireau
- 1 céleri-rave
- 4 tranches de saint-nectaire
- 1 filet d'huile d'olive
- Sel, poivre

1. Fouettez l'œuf avec un fond d'eau et une pincée de sel.

2. Réalisez des carrés dans les rouleaux de pâte feuilletée. Placez-les sur une plaque de cuisson et badigeonnez-les de dorure. Enfournez pour 8 min dans un four à 200 °C (th. 6-7). Réalisez un chapeau et creusez l'intérieur.

3. Épluchez le céleri-rave ainsi que la carotte et râpez-les. Coupez le poireau en lanières fines. Mettez les légumes dans une casserole avec un filet d'huile d'olive. Assaisonnez, couvrez et laissez cuire à feu doux pendant environ 10 min, en mélangeant de temps en temps. Ajoutez les escargots et poursuivez la cuisson 5 min. Égouttez le tout.

4. Placez la buissonnière aux escargots dans chaque feuilleté, recouvrez d'une tranche de saint-nectaire. Enfournez pour 5 min dans un four à 180 °C (th. 6). Servez chaud.

Carpaccio *de bœuf*

Pour 4 personnes / Facile
Préparation : 10 min

- 4 tranches fines de rumsteck
- Parmesan râpé
- 4 feuilles de basilic haché
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 4 tranches de pain de campagne
- Sel, poivre

1. Assaisonnez les tranches de rumsteck.

2. Déposez une tranche de bœuf sur chaque tranche de pain. Parsemez de basilic et de parmesan. Ajoutez un filet d'huile d'olive et servez.

◁ Buissonières d'escargots en feuilleté

Copyright © 2011 Editions Artémis.

Clafoutis au poireau *et au saumon*

Pour 4-5 personnes / Facile
Préparation : 30 min / Cuisson : 30 min

- 400 g de saumon
- 50 cl de lait
- 150 g de farine
- 50 g de poudre d'amandes
- 3 œufs
- 1 poireau
- 1 c. à c. d'estragon haché

1. Enlevez la peau et les arêtes du saumon, puis détaillez la chair en dés. Coupez le poireau en deux, lavez-le à l'eau froide et détaillez-le en tronçons.

2. Versez la farine et la poudre d'amandes dans un grand bol. Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Mélangez la farine et le lait en remuant constamment avec un fouet, ajoutez les jaunes d'œufs. Assaisonnez et ajoutez l'estragon.

3. Montez les blancs en neige et incorporez-les à la pâte.

4. Répartissez le poireau et le saumon au fond d'un plat beurré (ou des petits moules). Assaisonnez, puis versez la pâte à clafoutis. Faites cuire dans un four à 180 °C (th. 6) pendant 30 min. Servez tiède.

Copyright © 2011 Editions Artémis.

Clafoutis pimenté *mozzarella, poivrons*

Pour 4-5 personnes / Facile
Préparation : 15 min / Cuisson : 40 min

- 2 boules de mozzarella
- 100 g de poivrons grillés
- 4 œufs
- 120 g de farine
- 20 cl de lait
- 20 cl de crème
- 1 pincée de piment de Cayenne
- 1 noix de beurre
- Sel, poivre

1. Coupez la mozzarella en petits dés et faites de même avec les poivrons grillés.

2. Beurrez un moule creux ou plusieurs petits moules.

3. Fouettez vivement les œufs jusqu'à ce que le mélange mousse, puis incorporez la farine, le lait et la crème. Mélangez bien.

4. Versez la pâte dans le moule beurré, ajoutez les dés de mozzarella et de poivrons grillés ainsi que le piment. Enfournez à 180 °C (th. 6) et laissez cuire 40 min environ.

Copyright © 2011 Editions Artémis.

Copyright © 2011 Editions Artémis.

Coupe *surprise*

Pour 4 personnes / Facile
Préparation : 20 min / Cuisson : 20 min

- 4 tranches de pain de mie
- 1 oignon nouveau
- 4 cuillères à soupe de fromage blanc
- Le jus d'un demi-citron
- 1/2 avocat
- 50 g de cantal râpé
- 1 cuillère a café d'huile d'olive
- 10 olives noires
- 10 tomates-cerises

1. Supprimez le bord des tranches de pain de mie. Tapissez 4 petits moules à tartelette avec le pain de mie en appuyant bien et enfournez 20 min à 180 °C (th. 6). Le pain de mie doit être doré.

2. Épluchez et coupez l'avocat en petits cubes, puis arrosez de jus de citron. Détaillez l'oignon nouveau en lamelles fines. Coupez les tomates-cerises en deux. Hachez les olives.

3. Mélangez tous les ingrédients et assaisonnez. Garnissez les moules à tartelette et servez.

Club sandwich *au chèvre frais*

Pour 4 personnes / Facile
Préparation : 20 min

- 8 tranches de pain de mie
- 100 g de chèvre frais
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 2 grosses feuilles de basilic
- 1/2 concombre
- 16 olives noires dénoyautées
- 8 tomates-cerises
- 16 piques en bois

1. Coupez le basilic en lanières fines, puis mélangez-le dans un bol avec le chèvre frais et ajoutez l'huile d'olive. Coupez le concombre en tranches fines et les tomates-cerises en deux.

2. Tartinez 4 tranches de pain de mie avec le chèvre frais au basilic. Déposez par-dessus les tranches de concombre et placez une autre tranche de pain par-dessus.

3. Avec un couteau à scie, supprimez la croûte des tranches de pain de mie, puis coupez-les en quatre carrés. Piquez une demi-tomate-cerise ainsi qu'une olive sur chaque pique en bois et plantez sur chaque carré de pain de mie.

◁ Coupe surprise

Copyright © 2011 Editions Artémis.

Crêpes de pommes *de terre au saumon fumé*

Pour 4 personnes / Facile
Préparation : 35 min / Cuisson : 55 min

- 400 g de pommes de terre bintje
- 4 tranches de saumon fumé, taillées en lanières
- 5 cl de lait froid
- 35 g de farine
- 2 œufs + 2 blancs
- 5 cl de crème
- 50 g de beurre
- 1 c. à c. de curry
- 2 c. à s. de ciboulette émincée
- Sel

1. Épluchez et coupez les pommes de terre en morceaux. Faites-les cuire (départ eau froide salée) pendant 30 min environ. Égouttez-les et passez-les au presse-purée. Ajoutez le lait froid et laissez refroidir.

2. Placez la purée dans le bol du blender, ajoutez la farine, une pincée de sel, les œufs, le curry, les blancs d'œufs et la crème. Assaisonnez et mixez lentement jusqu'à l'obtention d'une pâte semi-épaisse.

3. Réalisez les crêpes en les faisant cuire dans une crêpière (ou une poêle antiadhésive) avec une pointe de beurre.

4. Au moment de servir, ajoutez sur les crêpes quelques lanières de saumon fumé et une pointe de ciboulette.

Crème d'anchois *et brochettes de bulots*

Pour 4 personnes / Facile
Préparation : 15 min

- 1 kg de bulots cuits
- 250 g de tomates-cerises
- 100 g de filets d'anchois à l'huile
- 50 g de beurre
- 20 cl de crème fraîche épaisse
- 2 c. à s. de câpres

1. Décoquillez les bulots, puis piquez-les sur des brochettes en alternant avec des tomates-cerises.

2. Mixez ensemble les anchois, le beurre, les câpres et la crème.

3. Servez les brochettes de bulots avec la crème d'anchois.

Crêpes de pommes de terre au saumon fumé ▷

Copyright © 2011 Editions Artémis.

Copyright © 2011 Editions Artémis.

Cromesquis de Babybel, *cigares de viande des Grisons*

Pour 4 personnes / Assez facile
Préparation : 25 min / Cuisson : 2 min

- 8 Babybel
- 8 tranches de viande des Grisons
- 2 œufs
- 5 cl de lait
- 3 c. à s. de farine
- 6 c. à s. de chapelure
- 20 g de pignons de pin grillés
- Un bain d'huile

1. Ôtez l'emballage des Babybel. Mixez les pignons de pin. Mélangez la poudre de pignons avec la chapelure.

2. Mettez la farine dans un plat. Cassez les œufs dans un plat ovale et fouettez-les avec le lait. Mettez le mélange chapelure-pignons dans un troisième plat.

3. Passez les Babybel dans la farine, puis dans les œufs et enfin dans le mélange chapelure-pignons. Repassez-les dans les œufs, puis dans le mélange chapelure-pignons.

4. Faites chauffer une poêle avec de l'huile et faites colorer les cromesquis 1 min de chaque côté (il est préférable de les plonger dans un bain d'huile à 180 °C).

5. Roulez les tranches de viande des Grisons. Servez les cigares avec les petits panés.

Copyright © 2011 Editions Artémis.

Cromesquis de rillettes *de canard aux pruneaux*

Pour 4 personnes / Assez facile
Préparation : 20 min / Cuisson : 4-5 min

- 200 g de rillettes de canard
- 8 pruneaux
- 3 œufs
- 5 c. à s. de farine
- 8 c. à s. de chapelure
- 2 c. à s. de noix de cajou concassées
- Un bain de friture
- Sel, poivre

1. Dénoyautez les pruneaux et coupez-les en dés. Mélangez-les avec les rillettes de canard. Réalisez des boules.

2. Placez la farine dans un plat. Cassez les œufs dans un plat ovale et fouettez-les. Versez la chapelure dans un troisième plat avec les noix de cajou concassées.

3. Passez les boules d'abord dans la farine, puis dans les œufs et enfin dans le mélange chapelure-noix de cajou. Repassez-les dans les œufs, puis dans la chapelure.

4. Plongez les cromesquis 4-5 min dans un bain de friture à 180 °C. Égouttez-les et servez sans attendre.

Copyright © 2011 Editions Artémis.

Croustillants de gambas *aux brugnons*

Pour 4 personnes / Facile
Préparation : 15 min / Cuisson : 10 min

- 16 gambas
- 4 feuilles de brick
- 2 brugnons
- 4 c. à s. de cerfeuil haché
- 5 g de beurre fondu
- 4 pincées de graines de sésame grillées
- 15 cl d'huile d'olive
- Sel, poivre

1. Décortiquez les gambas et assaisonnez-les. Lavez les brugnons et coupez-les en deux. Ôtez le noyau et coupez la chair en lamelles fines.

2. Mélangez l'huile d'olive avec les graines de sésame et faites-y tremper les gambas.

3. Étalez les feuilles de brick et enduisez-les de beurre fondu. Posez 3 gambas sur chaque feuille de brick, saupoudrez-les de cerfeuil, puis recouvrez-les de lamelles de brugnons.

4. Repliez les feuilles de brick en quatre et retournez-les sur un plat huilé. Enfournez 10 min dans un four à 190 °C (th. 6). Servez chaud.

Croustillants de pommes *de terre et écrevisses*

Pour 4 personnes / Facile
Préparation : 25 min / Cuisson : 35-40 min

- 4 feuilles de filo
- 3 grosses pommes de terre
- Une vingtaine de queues d'écrevisses cuites et décortiquées
- 10 olives noires dénoyautées
- 20 g de beurre fondu
- 8 cl d'huile d'olive
- 1 poignée de persil plat haché
- Sel, poivre

1. Coupez les olives noires en rondelles.

2. Lavez les pommes de terre et mettez-les dans une casserole avec de l'eau froide salée. Portez à ébullition et laissez cuire de 25 à 30 min. Égouttez-les, épluchez-les et écrasez-les à la fourchette. Ajoutez l'huile d'olive, les olives, le persil et les écrevisses. Mélangez et assaisonnez le tout. Laissez refroidir.

3. Étalez les 4 feuilles de filo, badigeonnez-les de beurre fondu et pliez-les en deux pour doubler l'épaisseur. Déposez au centre de chaque feuille un peu de préparation aux pommes de terre. Repliez-les en quatre et retournez-les sur un plat huilé.

4. Enfournez les croustillants à 210 °C (th. 7) pendant 8 min. Servez chaud.

Copyright © 2011 Editions Artémis.

Falafels

Pour 4 personnes / Facile
Préparation : 30 min / Cuisson : 4-5 min

- 125 g de fèves sèches
- 70 g de pois chiches
- 125 g d'oignons
- 15 g d'ail
- 1 g de paprika
- 8 g de sel
- 20 g de farine
- 1 bouquet de persil plat
- Un bain de friture

1. Faites tremper les fèves et les pois chiches pendant 12 h. Égouttez-les.

2. Pelez les oignons et coupez-les en gros cubes.

3. Mixez les fèves, le persil, les cubes d'oignons, les pois chiches et l'ail afin d'obtenir une pâte lisse. Ajoutez le sel, le paprika et la farine et mélangez.

4. Confectionnez des boules de pâte de la taille d'un abricot et aplatissez-les dans la paume de votre main pour faire des disques de 1,5 cm d'épaisseur.

5. Faites cuire les beignets dans un bain de friture à 160 °C pendant 4 à 5 min, en faisant attention qu'ils ne brûlent pas. Égouttez les falafels sur du papier absorbant. Servez chaud.

Copyright © 2011 Editions Artémis.

Fondants au tofu *et à la carotte*

Pour 4 personnes / Facile
Préparation : 20 min / Cuisson : 25-30 min

- 200 g de tofu soyeux
- 225 g de purée de carottes
- 3 œufs entiers
- 40 g de fécule de maïs
- 2 c. à c. de graines de carvi
- 80 g de gruyère râpé
- 60 g de noisettes hachées

1. Mettez le tofu dans une passoire et laissez-le égoutter pendant 15 min environ. Pesez-en 200 g et fouettez-le énergiquement avec la purée de carottes.

2. Cassez 2 œufs au-dessus d'un grand plat creux et fouettez-les avec le jaune du dernier œuf (réservez son blanc). Incorporez la fécule de maïs, puis ajoutez le carvi, le gruyère et les noisettes. Salez et poivrez. Mélangez bien tous les ingrédients.

3. Montez le blanc d'œuf réservé en neige avec une pincée de sel. Incorporez-le délicatement à la préparation à la carotte.

4. Huilez un moule à manqué et versez-y la préparation. Enfournez à 180 °C (th. 6) pour 25 à 30 min. Laissez les fondants refroidir avant de les servir à température ambiante.

Copyright © 2011 Editions Artémis.

Houmous

Pour 4 personnes / Facile
Préparation : 10 min

- 1 boîte de pois chiches
- 3 gousses d'ail
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- 2 citrons
- 2 c. à s. de purée de sésame
- Sel, poivre

1. Égouttez et rincez les pois chiches. Pressez les citrons. Pelez et hachez les gousses d'ail.

2. Mixez ensemble tous les ingrédients, assaisonnez. Servez l'houmous avec du pain grillé ou du pain libanais.

Copyright © 2011 Editions Artémis.

Keftas *de poisson*

Pour 4 personnes / Facile
Préparation : 15 min / Cuisson : 5 min

- 400 g de cabillaud
- 1 bouquet de coriandre
- 1 bouquet de menthe
- 1 c. à c. de cumin
- 1 c. à c. de curcuma
- 50 g de beurre
- Sel, poivre

1. Triez, lavez et hachez la coriandre et la menthe. Mixez le poisson avec les herbes, les épices et le beurre.

2. Avec les mains mouillées, façonnez des boulettes de poisson ovales que vous enfilerez sur des brochettes.

3. Faites cuire les brochettes sous le gril du four pendant 5 min. Servez sans attendre.

Keftas de bœuf *à la coriande*

Pour 6 personnes / Facile
Préparation : 25 min / Cuisson : 10 min

- 600 g de bœuf haché
- 2 oignons
- 6 gousses d'ail
- 50 g de gingembre
- 1 piment oiseau
- 2 c. à s. de beurre clarifié (ghee) ou de beurre fondu
- 2 œufs
- 80 g de fromage blanc
- 1 c. à s. de cumin en poudre
- 1 c. à s. de coriandre en poudre
- 2 pincées de curcuma
- 2 c. à s. de garam masala
- 1 bouquet de coriandre fraîche
- 3 brins de menthe fraîche
- 50 g d'huile d'arachide
- 2 c. à s. de sauce Worcestershire

1. Pelez les oignons, les gousses d'ail et le gingembre, puis hachez-les ensemble. Épépinez le piment et émincez-le finement. Ciselez la coriandre et la menthe.

2. Dans une poêle avec un peu de beurre clarifié, faites revenir les oignons, l'ail et le gingembre 2 min.

3. Dans un saladier, mélangez le bœuf haché, les oignons, l'ail, le gingembre, le piment, la coriandre et la menthe. Ajoutez ensuite le fromage blanc, la sauce Worcestershire, le curcuma, le garam masala, le cumin et la coriandre en poudre. Mélangez avec les mains pour obtenir une préparation homogène. Ajoutez les œufs, assaisonnez et mélangez de nouveau. Entre vos mains, façonnez des boulettes de la taille d'une noix.

4. Dans une sauteuse, faites chauffer un peu d'huile, puis déposez-y les keftas et faites cuire de 4 à 5 min en laissant colorer légèrement les côtés. Épongez sur du papier absorbant, salez et servez aussitôt.

Copyright © 2011 Editions Artémis.

Mini-madeleines au bleu *et poires séchées*

Pour 25 mini-madeleines / Facile
Préparation : 20 min / Cuisson : 8 min

- 2 tranches de poires séchées
- 30 g de bleu
- 2 œufs
- 110 g de farine
- 50 g de beurre fondu froid
- 5 g de levure chimique
- 3 c. à s. de lait
- 1 noix de beurre fondu (pour le moule)
- 1 pincée de sel
- 2 tours de moulin à poivre

1. Coupez le bleu ainsi que les tranches de poires en petits morceaux.

2. Fouettez les œufs avec le lait afin de les faire mousser. Mélangez la farine avec la levure, puis incorporez-la aux œufs petit à petit, en mélangeant énergiquement. Ajoutez le beurre fondu froid et mélangez bien. Incorporez les morceaux de bleu et de poires séchées. Assaisonnez et mélangez. Recouvrez la pâte d'un film alimentaire et laissez-la reposer au frais pendant 1 h.

3. Beurrez un moule à madeleines et garnissez aux trois quarts de pâte les alvéoles. Enfournez 4 min à 220 °C (th. 7), puis éteignez votre four et laissez la porte ouverte 2 min. Rallumez votre four à 160 °C (th. 5) et poursuivez la cuisson 2 min environ.

4. Démoulez les madeleines à chaud et laissez-les refroidir sur une grille.

Copyright © 2011 Editions Artémis.

Mini-madeleines *à la feta et romarin*

Pour 25 mini-madeleines / Facile
Préparation : 20 min / Cuisson : 8 min

- 20 g de feta
- 7 tomates-cerises
- 1/5 de tige de romarin
- 2 œufs
- 110 g de farine
- 50 g de beurre fondu froid
- 5 g de levure chimique
- 3 c. à s. de lait
- 1 noix de beurre fondu (pour le moule)
- 1 pincée de sel
- 2 tours de moulin à poivre

1. Récupérez les pluches de romarin et hachez-les finement. Coupez la feta en petits dés. Coupez les tomates-cerises en quatre.

2. Fouettez les œufs avec le lait afin de les faire mousser. Mélangez la farine avec la levure, puis incorporez-la aux œufs petit à petit, en mélangeant énergiquement. Ajoutez le beurre fondu froid et mélangez bien. Incorporez les dés de feta et le romarin. Assaisonnez et mélangez. Recouvrez la pâte d'un film alimentaire et laissez-la reposer au frais pendant 1 h.

3. Beurrez un moule à madeleines et garnissez aux trois quarts de pâte les alvéoles. Enfournez 4 min à 220 °C (th. 7), puis éteignez votre four et laissez la porte ouverte 2 min. Rallumez votre four à 160 °C (th. 5) et poursuivez la cuisson 2 min environ.

4. Démoulez les madeleines à chaud et laissez-les refroidir sur une grille.

Copyright © 2011 Editions Artémis.

Mini-madeleines *aux crevettes roses*

Pour 25 mini-madeleines / Facile
Préparation : 25 min / Cuisson : 8 min

- 8 crevettes roses
- 1 c. à s. de noix de coco râpée
- 1 c. à c. de pâte de curry jaune
- 2 œufs
- 110 g de farine
- 50 g de beurre fondu froid
- 5 g de levure chimique
- 3 c. à s. de lait
- 1 noix de beurre fondu (pour le moule)
- 1 pincée de sel
- 2 tours de moulin à poivre

1. Décortiquez les crevettes roses et coupez-les en petits dés. Mélangez-les avec la noix de coco râpée ainsi que la pâte de curry.

2. Fouettez les œufs avec le lait afin de les faire mousser. Mélangez la farine avec la levure, puis incorporez-la aux œufs petit à petit, en mélangeant énergiquement. Ajoutez le beurre fondu froid et mélangez bien. Incorporez le mélange de crevettes au curry-coco. Assaisonnez et mélangez. Recouvrez la pâte d'un film alimentaire et laissez-la reposer au frais pendant 1 h.

3. Beurrez un moule à madeleines et garnissez aux trois quarts de pâte les alvéoles. Enfournez 4 min à 220 °C (th. 7), puis éteignez votre four et laissez la porte ouverte 2 min. Rallumez votre four à 160 °C (th. 5) et poursuivez la cuisson 2 min environ.

4. Démoulez les madeleines à chaud et laissez-les refroidir sur une grille.

Copyright © 2011 Editions Artémis.

Mini-madeleines *aux pignons et roquette*

Pour 25 mini-madeleines / Facile
Préparation : 30 min / Cuisson : 10 min

- 2 c. à s. de pignons de pin
- 20 g de roquette
- 2 œufs
- 110 g de farine
- 50 g de beurre fondu froid
- 5 g de levure chimique
- 1 petite gousse d'ail violet
- 2 c. à s. de parmesan râpé
- 3 c. à s. de lait
- 1 noix de beurre fondu (pour le moule)
- 1 pincée de sel
- 2 tours de moulin à poivre

1. Pelez et dégermez la gousse d'ail. Placez-la dans une casserole avec de l'eau froide et portez à ébullition. Refroidissez-la et hachez-la.

2. Faites griller légèrement les pignons dans une poêle, sans matière grasse. Lavez, essorez et hachez la roquette.

3. Fouettez les œufs avec le lait afin de les faire mousser. Mélangez la farine avec la levure, puis incorporez-la aux œufs petit à petit, en mélangeant énergiquement. Ajoutez le beurre fondu froid et mélangez bien. Incorporez la roquette, l'ail, les pignons et le parmesan. Assaisonnez et mélangez. Recouvrez la pâte d'un film alimentaire et laissez-la reposer au frais pendant 1 h.

4. Beurrez un moule à madeleines et garnissez aux trois quarts de pâte les alvéoles. Enfournez 4 min à 220 °C (th. 7), puis éteignez votre four et laissez la porte ouverte 2 min. Rallumez votre four à 160 °C (th. 5) et poursuivez la cuisson 2 min environ.

5. Démoulez les madeleines à chaud et laissez-les refroidir sur une grille.

Copyright © 2011 Editions Artémis.

Mini-tartelettes *aux pétoncles*

Pour 4 personnes / Facile
Préparation : 25 min / Cuisson : 15 min

- 1 rouleau de pâte brisée
- 12 pétoncles
- 1 c. à s. de noisettes hachées
- 3 tiges de ciboulette hachées
- 4 c. à s. de crème fraîche épaisse
- 12 mini-moules à tartelette (3 tartelettes par personne)

1. Déroulez la pâte brisée et piquez-la avec une fourchette. Découpez dans la pâte des ronds de la taille des moules. Tapissez les moules avec les ronds de pâte. Enfournez 8 min à 200 °C (th. 6-7).

2. Assaisonnez les pétoncles et placez-les sur les ronds de pâte cuits à blanc.

3. Faites chauffer une poêle et faites-y griller à sec les noisettes hachées. Versez-y la crème et faites bouillir. Assaisonnez et ajoutez la ciboulette.

4. Versez la crème aux noisettes sur les tartelettes et enfournez pour 6 min à 180 °C (th. 6).

Mini-tomates farcies *aux rillettes de porc*

Pour 4 personnes / Facile
Préparation : 10 min

- 12 mini-tomates
- 12 c. à c. de rillettes de porc aux écorces d'orange
- 1 c. à s. de persil plat haché

1. Mélangez les rillettes de porc et le persil haché.

2. Lavez les mini-tomates, découpez et gardez un chapeau. Videz l'intérieur et garnissez-le de rillettes persillées. Remettez le chapeau. Servez frais.

Mini-tomates farcies aux rillettes de porc ▷

Copyright © 2011 Editions Artémis.

Copyright © 2011 Editions Artémis.

Mini-papillotes *de gambas aux agrumes*

Pour 4 personnes / Facile
Préparation : 20 min / Cuisson : 5 min

- 8 gambas
- 1 orange
- 1 pamplemousse
- 1 citron vert
- 1 filet d'huile d'olive
- Sel, poivre

1. Ôtez la tête des gambas et décortiquez-les. Incisez légèrement les queues et ôtez leur intestin. Assaisonnez-les.

2. Pelez à vif les agrumes et récupérez les quartiers de pulpe.

3. Découpez quatre carrés de papier sulfurisé. Placez au centre de chacun d'eux un peu du mélange d'agrumes et 2 gambas. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et refermez les papillotes.

4. Enfournez les papillotes à 200 °C (th. 6-7) pendant 5 min. Servez chaud.

Copyright © 2011 Editions Artémis.

Moelleux au duo fromager *et à la courge*

Pour 6 personnes / Facile
Préparation : 20 min / Cuisson : 50 min

- 230 g de courge doubeurre (butternut)
- 3 œufs entiers
- 200 g de cancoillotte
- 280 g de farine
- 1 c. à c. de levure
- 150 g de comté
- Beurre pour les moules
- Farine pour les moules
- Sel

1. Lavez la courge et faites-la cuire pendant environ 30 min dans de l'eau bouillante salée. Évidez-la et mixez la chair jusqu'à l'obtention d'une purée.

2. Dans un grand plat creux, mélangez la purée de courge avec les œufs entiers et la cancoillotte. Ajoutez alors la farine en pluie, puis la levure. Mélangez bien tous les ingrédients et salez à votre goût.

3. Découpez le comté en petits dés. Incorporez-les à la préparation précédente. Mélangez rapidement.

4. Beurrez et farinez sans excès 6 moules individuels. Déposez-y ensuite une cuillerée à soupe de la préparation. Enfournez à 180 °C (th. 6) pour 20 min environ.

Copyright © 2011 Editions Artémis.

Moelleux aux poireaux *et aux graines de pavot*

Pour 4 personnes / Facile
Préparation : 20 min / Cuisson : 18 min

- 200 g de poireaux
- 2 œufs entiers
- 1 c. à c. de graines de pavot
- Le jus d'un demi-citron jaune
- 100 g de farine
- 50 g de chaource en morceaux
- Sel, poivre

1. Lavez les poireaux. Faites-les cuire à la vapeur pendant 10 min environ. Égouttez-les et mixez-les.

2. Cassez les œufs au-dessus d'un grand plat creux. Battez-les et ajoutez la purée de poireaux et les graines de pavot. Salez et poivrez à votre goût. Incorporez ensuite le jus du demi-citron et la farine.

3. Versez la moitié de la préparation aux poireaux dans de grands moules à muffins. Répartissez-y des morceaux de fromage, puis couvrez avec le reste de la préparation.

4. Enfournez à 200 °C (th. 6-7) pour 7 à 8 min. À la fin de la cuisson, sortez les moelleux du four et démoulez-les sur des assiettes individuelles. Donnez quelques tours de moulin à poivre et servez aussitôt.

Copyright © 2011 Editions Artémis.

Naans *au fromage*

Pour 6 personnes / Facile
Préparation : 30 min / Cuisson : 5 min

- 300 g de farine
- 200 g de yaourt nature
- 12 portions de fromage fondu (de type Vache-qui-rit)
- 3 pincées de sucre
- 3 pincées de levure
- 7 cl d'eau tiède
- 30 g de beurre fondu ou clarifié (ghee)
- 1 c. à s. d'huile d'arachide
- 2 pincées de sel

1. Dans un saladier, versez la farine, une cuillère à soupe d'huile et mélangez bien. Ajoutez la levure, le sucre, le sel et le yaourt et mélangez à nouveau, en ajoutant l'eau tiède au fur et à mesure. Vous devez obtenir une pâte qui se décolle des bords.

2. Assouplissez ensuite la pâte en la tapant sur une planche. Lorsqu'elle est bien souple, remettez-la dans le saladier et laissez-la reposer 4 h dans un endroit tiède.

3. Une fois la pâte reposée, divisez-la en 6 boules, que vous étalez au rouleau pour former des disques de 20 cm de diamètre. Farinez-les un peu afin qu'ils ne collent pas.

4. Au centre de chaque disque, déposez deux portions de fromage fondu. Rabattez les bords de la pâte pour former des petites bourses. Repassez une fois le rouleau à pâtisserie pour les aplatir, puis reformez grossièrement un disque avec vos mains.

5. Disposez les naans sur une plaque à pâtisserie et enfournez-les dans un four à 260 °C (th. 8-9) pour 5 min environ. Lorsque les naans ont gonflé, ils sont prêts.

6. À la sortie du four, mettez un peu de beurre fondu sur le dessus et servez.

Copyright © 2011 Editions Artémis.

Nems d'écrevisses *aux pousses de soja*

Pour 8 nems / Facile
Préparation : 35 min / Cuisson : 10 min

- 20 queues d'écrevisses cuites sous vides
- 50 g de pousses de soja
- 20 g de vermicelle de soja
- 8 feuilles de riz
- 10 g de champignons noirs
- 1 œuf
- 1 c. à s. de nuoc-mâm
- 1/2 carotte
- Sel, poivre

1. Hachez les champignons noirs. Plongez les pousses de soja 1 min dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-les et hachez-les.

2. Râpez la carotte. Faites tremper le vermicelle 5 min dans de l'eau chaude. Égouttez-le et hachez-le. Coupez les écrevisses en petits morceaux.

3. Mélangez tous ces ingrédients avec l'œuf et le nuoc-mâm. Assaisonnez.

4. Humidifiez les feuilles de riz avec de l'eau chaude. Placez un peu de farce sur la longueur, au centre. Pliez les deux côtés et roulez. Enfournez sur un plat huilé à 190 °C (th. 6) pendant 10 min.

Œufs brouillés *au saumon fumé*

Pour 6 personnes / Facile
Préparation : 15 min / Cuisson : 5 min

- 12 œufs
- 6 tranches de saumon fumé
- 30 g de tomates confites
- 15 cl de crème
- Beurre
- Sel, poivre

1. Coupez le saumon fumé en lanières ainsi que les tomates confites.

2. Fouettez les œufs et assaisonnez (ne salez pas trop car le saumon fumé sert aussi d'assaisonnement).

3. Dans une sauteuse, faites fondre le beurre, puis versez les œufs et mélangez bien. Dès que le mélange a épaissi, versez la crème, les lanières de saumon fumé et de tomates confites. Mélangez bien et laissez épaissir 1 min.

4. Servez ces œufs avec une petite salade d'herbes.

Œufs brouillés au saumon fumé ▷

Copyright © 2011 Editions Artémis.

Copyright © 2011 Editions Artémis.

Copyright © Editions Artémis.

Œufs de caille, *sauce piquante*

Pour 4 personnes / Facile
Préparation : 10 min / Cuisson : 4 min

- 12 œufs de caille
- 2 citrons verts
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 1 petit piment
- Sel, poivre

1. Faites cuire les œufs dans de l'eau bouillante pendant 4 min. Passez-les sous l'eau froide et écalez-les.

2. Pressez les citrons, hachez le piment. Mélangez le jus des citrons avec l'huile d'olive et le piment, assaisonnez.

3. Piquez les œufs sur des petites piques en bois pour les tremper dans la sauce piquante.

◁ Œufs de caille, sauce piquante

Œufs brouillés *aux mini-légumes*

Pour 4 personnes / Facile
Préparation : 20 min / Cuisson : 20 min

- 12 œufs
- 1 botte de mini-carottes
- 1 botte de bulbes de mini-fenouil
- 1 botte de mini-poireaux
- 1 botte de mini-navets
- 70 g de beurre + 30 g
- 2 c. à s. de crème fraîche
- Sel, poivre cinq-baies

1. Lavez et émincez les mini-légumes.

2. Faites chauffer 70 g de beurre dans une casserole, ajoutez les mini-légumes et faites cuire 15 min en remuant de temps en temps. Salez et poivrez.

3. Battez vivement les œufs, puis ajoutez la crème.

4. Faites fondre 30 g de beurre dans une casserole. Ajoutez les mini-légumes, les œufs battus et assaisonnez.

5. Faites cuire à feu doux pendant 5 min, en remuant toutes les 30 secondes de façon à brouiller les œufs. Servez sans attendre.

Copyright © 2011 Editions Artémis.

Œufs pochés sur tortilla *aux oignons*

Pour 4 personnes / Facile
Préparation : 25 min / Cuisson : 30 min

- 4 œufs + 3 jaunes
- 2 oignons hachés
- 3 pommes de terre
- 20 cl de crème
- 5 cl d'huile
- 1 pincée de sucre
- 25 g de beurre
- Sel, poivre

1. Placez les oignons hachés dans une casserole avec l'huile, le sucre et assaisonnez. Couvrez et laissez cuire 15 min environ en surveillant, puis égouttez. Fouettez les jaunes d'œufs avec la crème et les oignons, assaisonnez.

2. Épluchez et râpez les pommes de terre, assaisonnez-les. Faites fondre le beurre dans 4 petits poêlons et ajoutez les pommes de terre râpées. Laissez cuire 4 min en les retournant au bout de 2 min, puis ajoutez l'appareil aux oignons et enfournez les poêlons à 180 °C (th. 6) pendant 10 min.

3. Faites frémir une casserole d'eau et cassez-y les œufs un par un, en faisant remonter le blanc à l'aide d'une écumoire afin de les pocher. Laissez cuire 3 min et déposez-les sur du papier absorbant.

4. Placez les tortillas sur les assiettes, ajoutez un œuf poché par-dessus, incisez le jaune avant de servir.

Copyright © 2011 Editions Artémis.

Pakoras *de légumes*

Pour 6 personnes / Facile
Préparation : 35 min / Cuisson : 10 min

- 300 g de farine de pois chiches
- 5 carottes
- 2 aubergines
- 3 poivrons verts
- 2 courgettes
- 2 c. à c. de cumin en poudre
- 2 c. à c. de curcuma
- 2 c. à c. de garam masala
- 1 pincée de piment de Cayenne
- Huile pour la friture

1. Pelez les carottes et les aubergines, épépinez les poivrons et lavez les courgettes. Coupez tous les légumes en bâtonnets de 4 cm de long et épais comme une petite frite.

2. Dans un saladier, mélangez le cumin, le curcuma, le garam masala, le piment de Cayenne, le sel, le poivre et la farine de pois chiches. Ajoutez un peu d'eau afin d'obtenir une pâte semi-liquide (comme une pâte à beignets).

3. Versez l'ensemble des légumes taillées dans la pâte et mélangez bien pour enrober les légumes.

4. Allumez votre friteuse à 170 °C. Lorsque l'huile est chaude, faites frire les bâtonnets de légumes par petits paquets. Attention à ne pas trop en mettre en même temps, afin que les légumes ne se collent pas entre eux.

5. Dès que les légumes sont cuits, déposez-les sur un papier absorbant et servez avec un chutney de fruits et une sauce de yaourt à la menthe.

Copyright © 2011 Editions Artémis.

© 2011 Editions Artémis

Panés de brie *aux pommes séchées*

Pour 4 personnes / Facile
Préparation : 15 min / Cuisson : 4-5 min

- 4 tranches épaisses de brie
- 2 paquets de pommes séchées
- 3 c. à s. de chapelure
- 3 œufs
- 5 c. à s. de farine
- Sel, poivre

1. Passez les pommes séchées au mixeur de façon à obtenir une poudre. Mélangez-la avec la chapelure.

2. Versez la farine dans un plat. Cassez les œufs dans un plat ovale et fouettez-les. Versez la chapelure dans un troisième plat.

3. Passez les tranches de brie dans la farine, puis dans les œufs et enfin dans la chapelure. Repassez-les dans les œufs, puis dans la chapelure.

4. Plongez les panés 4-5 min dans un bain de friture à 180 °C. Servez sans attendre.

Panés de crabe *à l'estragon*

Pour 4 personnes / Facile
Préparation : 20 min / Cuisson : 10 min

- 1 boîte de chair de crabe
- 25 cl de lait
- 3 œufs
- 20 g de beurre
- 20 g de farine
- 5 feuilles d'estragon hachées
- 1 pincée de paprika
- 5 c. à s. de farine
- 10 c. à s. de chapelure
- Sel, poivre

1. Ouvrez la boîte de crabe et faites-la égoutter.

2. Faites fondre le beurre dans une casserole et ajoutez 20 g de farine. Fouettez bien et ajoutez le lait. Assaisonnez, ajoutez le paprika et faites bouillir le tout 1 min sans cesser de remuer. Ajoutez la chair de crabe et l'estragon. Mélangez.

3. Filmez un plat creux et versez-y la béchamel au crabe par-dessus. Lissez le dessus et laissez refroidir. Démoulez la béchamel et coupez-la en carrés.

4. Versez la farine dans un plat. Cassez les œufs dans un plat ovale et fouettez-les. Versez la chapelure dans un troisième plat.

5. Passez les carrés de béchamel dans la farine, puis dans les œufs et enfin dans la chapelure. Repassez-les dans les œufs, puis dans la chapelure.

6. Plongez les carrés 2-3 min dans un bain de friture à 180 °C. Égouttez-les et servez-les sans attendre.

Copyright © 2011 Editions Artémis.

Polenta crémeuse *aux tomates confites*

Pour 4 personnes / Facile
Préparation : 15 min / Cuisson : 10 min

- 150 g de polenta fine
- 1 litre de bouillon de volaille
- 8 pétales de tomates confites
- 4 c. à s. de mascarpone
- 25 g de parmesan râpé
- Fleur de sel, poivre

1. Coupez en petits dés les pétales de tomates confites.

2. Portez le bouillon de volaille à ébullition et assaisonnez-le. Jetez en pluie la polenta dans le bouillon et fouettez énergiquement. Laissez cuire 5 min en mélangeant tout le temps. Ajoutez le mascarpone, le parmesan râpé et les tomates confites. Assaisonnez, mélangez bien et servez sans attendre.

Pommes surprises *et ricotta à l'Espelette*

Pour 4 personnes / Facile
Préparation : 10 min / Cuisson : 40 min

- 4 grosses pommes de terre
- 5 cl d'huile d'olive
- 1/2 pot de ricotta
- 3 pincées de piment d'Espelette
- Sel, poivre

1. Découpez quatre carrés de papier d'aluminium.

2. Placez les pommes de terre dessus, ajoutez un filet d'huile d'olive et assaisonnez. Roulez les pommes de terre dans les carrés d'aluminium et enfournez à 190 °C (th. 6) pour 40 min environ.

3. Malaxez la ricotta avec le piment, puis assaisonnez.

4. Ouvrez les papiers d'aluminium, coupez les pommes de terre en deux et ajoutez une cuillère de la préparation à la ricotta au centre avant de servir.

Copyright © 2011 Editions Artémis.

Potage de légumes *au curry et lait de coco*

Pour 6 personnes / Facile
Préparation : 20 min / Cuisson : 30 min

- 2 courgettes
- 2 navets
- 1 poivron
- 50 cl de lait de coco
- 30 cl de bouillon de volaille
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à s. d'huile d'arachide
- 150 g de coriandre fraîche
- Curry en poudre
- Sel, poivre

1. Coupez les légumes en bâtonnets et le poivron en lamelles fines.

2. Hachez grossièrement la coriandre. Pelez et hachez finement les gousses d'ail.

3. Faites chauffer l'huile dans une casserole, ajoutez l'ail et la coriandre et faites revenir 1 min. Versez le bouillon et le lait de coco, puis portez à ébullition en remuant régulièrement.

4. Aux premiers frémissements, ajoutez les légumes en commençant par les courgettes, puis 10 min plus tard les navets. Ajoutez le jus de citron. Saupoudrez de curry à votre goût, salez, poivrez et poursuivez la cuisson pendant environ 10 min à feu doux, en remuant fréquemment et en faisant attention à ne pas faire bouillir le mélange.

5. Au terme de la cuisson, répartissez le potage dans des bols, saupoudrez de curry et de coriandre fraîche juste avant de servir.

Copyright © 2011 Editions Artémis.

Poulet *tandoori*

Pour 6 personnes / Facile
Préparation : 25 min / Cuisson : 20 min

- 1 kg de poulet en morceaux
- 9 cl de jus de citron vert
- 300 g de yaourts nature brassés
- 3 gousses d'ail
- 30 g d'épices tandoori en poudre
- 30 g de coriandre en poudre
- 20 g de garam masala
- 15 g de curcuma en poudre
- 20 g de gingembre frais râpé
- 2 cl d'huile d'olive
- 2 citrons verts
- Sel, poivre

1. Pelez les gousses d'ail et hachez-les finement.

2. Ôtez la peau des morceaux de poulet et faites quelques entailles dans chacun d'eux à l'aide d'un couteau pointu. Déposez-les dans un plat allant au four et réservez.

3. Préparez la pâte à tandoori : dans un saladier, mélangez les yaourts nature avec les épices tandoori, le jus de citron vert et l'huile d'olive. Incorporez le curcuma, le garam masala, le gingembre frais râpé et la coriandre en poudre. Salez et poivrez.

4. À l'aide d'une spatule, étalez la préparation tandoori sur tous les morceaux de poulet, couvrez d'un film alimentaire et laissez mariner 12 h au réfrigérateur.

5. Le lendemain, préchauffez votre four à 240 °C (th. 8), puis laissez cuire les morceaux de poulet pendant 20 min, en les retournant pendant la cuisson de façon qu'elle soit uniforme.

6. Répartissez les morceaux de poulet dans les assiettes, décorez de quartiers de citrons verts et servez.

Copyright © 2011 Editions Artémis.

Râpée de rave *et andouillette grillée*

Pour 4 personnes / Facile
Préparation : 15 min / Cuisson : 6 min

- 1 rave
- 1 petite andouillette
- 1 c. à s. d'huile d'arachide
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 pointe d'ail haché
- 1 c. à c. de jus de citron
- 1 c. à s. de yaourt
- 1 c. à c. de vinaigre de Xérès
- Sel, poivre

1. Épluchez et râpez la rave.

2. Mélangez l'huile d'olive, le jus de citron, le vinaigre, la rave râpée, l'ail et le yaourt, puis assaisonnez.

3. Coupez les extrémités de l'andouillette, puis divisez-la en quatre rondelles. Faites cuire les rondelles d'andouillette 3 min sur chaque face dans une poêle avec l'huile d'arachide bien chaude.

4. Répartissez la râpée de rave dans quatre petites assiettes et surmontez d'une tranche d'andouillette.

Copyright © 2011 Editions Artémis.

Rillettes de sardines *croustillantes*

Pour 4 personnes / Assez facile
Préparation : 20 min

- 8 feuilles de brick
- 150 g de sardines à l'huile en boîte
- 100 g de beurre
- 1 c. à c. de harissa
- Quelques feuilles de coriandre

1. Mixez les sardines avec le beurre, la harissa et la coriandre hachée. Réservez au froid.

2. Taillez des cercles de 10 cm de diamètre dans les feuilles de brick, puis moulez-les dans de petits ramequins. Passez-les au four pour les faire dorer, puis remplissez les croustillants avec les rillettes de sardines.

Copyright © 2011 Editions Artémis.

Rillettes de dinde *au curcuma*

Pour 6 pots /Facile
Préparation : 20 min / Cuisson : 5 h

- 500 g de chair de dinde
- 500 g de panne
- 1 branche de thym
- 1 feuille de laurier
- 2 pincées de curcuma
- 17 g de sel
- Poivre en grains

1. Passez la panne au hachoir. Coupez la chair de dinde en petits cubes.

2. Faites fondre la panne à feu doux, puis ajoutez la viande et les herbes, sel et poivre. Ajoutez un verre d'eau et laissez cuire 5 h environ à feu très doux. Dès que la viande s'effiloche, égouttez-la en conservant la graisse.

3. Émiettez la chair, assaisonnez. Ajoutez le curcuma, mélangez. Remplissez les pots en tassant. Ajoutez un peu de graisse dessus et placez une journée au réfrigérateur.

Rillettes de dinde au curcuma ▷

Copyright © 2011 Editions Artémis

Rouleaux *de printemps*

Pour 4 personnes / Moyen
Préparation : 35 min / Cuisson : 3 min

- 8 feuilles de riz
- 12 feuilles de menthe
- 100 g de pousses de soja
- 1 carotte
- 1 avocat
- 8 tiges de ciboulette
- 1 oignon de printemps
- 100 g de vermicelle chinois
- 1 bouillon-cube
- 8 feuilles de laitue

Pour la sauce :

- 3 c. à s. de sauce soja
- 5 c. à s. de nuoc-mâm
- 1 c. à s. de vinaigre
- 2 c. à s. d'eau

1. Plongez le vermicelle dans un litre d'eau avec le bouillon-cube et faites cuire 3 min. Égouttez.

2. Épluchez et râpez la carotte. Coupez l'oignon de printemps en deux et détaillez-le en tranches fines. Divisez l'avocat en deux, enlevez le noyau et coupez la chair en tranches fines. Lavez la salade, enlevez la nervure centrale et coupez-la en lanières.

3. Mouillez les feuilles de riz. Répartissez le vermicelle froid au centre des feuilles, puis les autres ingrédients sur le vermicelle par couches successives et finissez par la menthe. Rabattez les bords de la feuille et roulez en serrant bien.

4. Enveloppez les rouleaux dans du film alimentaire et laissez-les reposer au réfrigérateur.

5. Dans un bol, mélangez la sauce soja, le nuoc-mâm, le vinaigre et les 2 cuillères à soupe d'eau afin d'obtenir une sauce.

6. Servez les rouleaux de printemps avec la sauce à part.

Copyright © 2011 Editions Artémis.

Rouleaux de printemps *aux œufs de saumon*

Pour 4 personnes / Assez facile
Préparation : 25 min

- 4 feuilles de riz
- 4 tranches de saumon fumé
- Quelques feuilles de laitue
- 100 g d'œufs de saumon
- 3 c. à s. de mascarpone
- Le jus d'un citron
- Raifort râpé
- Sel, poivre

1. Rincez les feuilles de laitue et coupez-les en lanières que vous disposerez sur un plat de service.

2. Fouettez légèrement le mascarpone avec le jus de citron. Ajoutez un peu de raifort râpé et assaisonnez le tout. Humidifiez les feuilles de riz.

3. Sur votre plan de travail, disposez 4 feuilles de film alimentaire et, sur chacune d'entre elles, mettez une feuille de riz, recouvrez-la d'une tranche de saumon fumé, puis d'une couche de mascarpone. Parsemez d'œufs de saumon. Roulez la feuille de riz pour former un rouleau de printemps.

4. Conservez les rouleaux de printemps dans le film alimentaire jusqu'au moment de servir.

Copyright © 2011 Editions Artémis.

Rouleaux panés *au poulet et oignons*

Pour 4 personnes / Assez facile
Préparation : 40 min / Cuisson : 20 min

- 4 blancs de poulet
- 6 oignons de printemps
- 2 c. à s. de sauce soja
- 2 c. à s. de nuoc-mâm
- 4 feuilles de riz pour pâtés impériaux
- 1 œuf battu
- 2 c. à s. de citronnelle hachée
- 4 pincées de gingembre râpé
- 1 filet d'huile d'olive
- Un bain de friture
- Sel, poivre

Copyright © 2011 Editions Artémis.

Pour la sauce :

- 10 cl de bouillon de poule
- 1 c. à s. de jus de citron vert
- 1 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à c. de miel
- 1 c. à c. de fécule de maïs

1. Placez les blancs de poulet entre deux feuilles de papier sulfurisé et aplatissez-les. Assaisonnez-les et saupoudrez-les de gingembre et de citronnelle.

2. Émincez finement les oignons de printemps. Faites chauffer une poêle avec un filet d'huile d'olive et faites-les revenir pendant 10 min à feu doux. Ajoutez la sauce soja et le nuoc-mâm, mélangez bien. Laissez refroidir.

3. Placez les oignons sur les blancs de poulet et roulez-les. Badigeonnez les feuilles de riz d'œuf battu, puis déposez-y les blancs de poulet roulés. Repliez les bords des feuilles de riz et roulez le tout à nouveau.

4. Faites chauffer un bain de friture à 170 °C et plongez-y les rouleaux 8 min environ. Égouttez-les sur du papier absorbant.

5. Réunissez tous les ingrédients de la sauce dans une casserole, mélangez et portez à ébullition 1 min. Nappez les rouleaux de sauce et servez.

Salade de coques *au fenouil et à l'orange*

Pour 4 personnes / Facile
Préparation : 30 min / Cuisson : 15 min

- 1 bulbe de fenouil émincé finement
- 3 oranges
- 250 g de coquillettes
- 2 litres de coques
- 1 échalote hachée
- 1 verre de vin blanc
- 2 cl d'huile d'olive
- Cerfeuil et persil hachés
- Tabasco
- Sel, poivre

1. Lavez les coques à l'eau froide. Dans une marmite, mettez à bouillir un grand volume d'eau froide avec le vin blanc et l'échalote. Ajoutez les coques, couvrez et laissez cuire 4 min environ. Égouttez les coques et réservez le jus. Décoquillez-les.

2. Faites cuire les coquillettes dans un grand volume d'eau bouillante salée pendant 10 min (elles doivent être *al dente*). Égouttez-les et rafraîchissez-les.

3. Pressez une des oranges. Épluchez à vif les 2 oranges restantes et récupérez les quartiers de pulpe.

4. Dans un saladier, mettez les coquillettes, les coques, un peu de jus de cuisson, le fenouil, les quartiers de pulpe.

5. Faites une vinaigrette avec le sel, le poivre, l'huile d'olive, le jus d'orange, le Tabasco, le cerfeuil et le persil hachés. Nappez-en la salade avant de servir.

Copyright © 2011 Editions Artémis.

© Editions Artémis.

Samossas *aux légumes*

Pour 4 personnes / Assez facile
Préparation : 30 min / Cuisson : 3 min

- 2 feuilles de riz
- 4 champignons de Paris
- 50 g de haricots mangetout
- 70 g de pousses de soja
- 1/2 carotte
- 1 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à s. de nuoc-mâm
- 1 c. à s. d'huile d'arachide

1. Trempez les feuilles de riz dans de l'eau froide, puis posez-les sur une feuille de papier sulfurisé.

2. Coupez les champignons de Paris en tranches fines. Épluchez et coupez la carotte en bâtonnets.

3. Faites revenir tous les légumes 3 min dans une poêle bien chaude avec l'huile d'arachide, puis assaisonnez de sauce soja et de nuoc-mâm. Laissez refroidir les légumes.

4. Coupez les feuilles riz en deux. Placez les légumes au centre et pliez en rectangle comme indiqué sur le sachet.

◁ Samossas aux légumes

Salade printanière *au chorizo*

Pour 4 personnes / Facile
Préparation : 25 min / Cuisson : 15 min

- 4 œufs
- 50 g de chorizo
- 100 g de pousses d'épinards
- 20 asperges vertes
- 120 g de haricots verts
- 120 g de pois gourmands
- 2 cl de vinaigre de vin
- 4 cl d'huile d'olive
- Sel, poivre

1. Lavez et épluchez les asperges vertes. Équeutez les haricots verts et les pois gourmands. Faites cuire les légumes séparément (départ eau bouillante salée) et rafraîchissez-les. Gardez-les croquants.

2. Coupez le chorizo en bâtonnets fins et mélangez-le avec le vinaigre et l'huile d'olive. Assaisonnez.

3. Triez et lavez les pousses d'épinards. Mélangez-les avec les légumes et la vinaigrette au chorizo. Dressez le tout dans quatre assiettes.

4. Cassez les œufs un par un et versez-les doucement dans une eau frémissante vinaigrée. Laissez-les cuire 2 min et ôtez-les délicatement. Déposez-les sur la salade et servez sans attendre.

Copyright © 2011 Editions Artémis.

Samossas *au thon*

Pour 6 personnes / Facile
Préparation : 30 min / Cuisson : 20 min

- 300 g de thon émietté
- 80 g de petits pois (de préférence surgelés)
- 2 carottes
- 2 yaourts nature
- 3 oignons
- 2 c. à s. de concentré de tomates
- 2 piments verts
- 3-4 gousses d'ail
- 50 g de gingembre
- 1 c. à c. de garam masala
- 2 paquets de feuilles de brick
- Huile pour la friture
- Sel, poivre

1. Épluchez les légumes. Hachez finement les oignons et les gousses d'ail. Râpez finement le gingembre. Coupez les carottes en lanières fines, puis faites-les cuire dans de l'eau bouillante ou à la vapeur.

2. Faites revenir dans un filet d'huile les oignons, les piments, le gingembre et l'ail sans trop de coloration. Ajoutez le thon et tous les légumes, salez et poivrez. Ajoutez le garam masala et faites cuire pour obtenir une farce, sans sauce ni eau.

3. Laissez refroidir la farce avant d'ajouter les yaourts et le concentré de tomates. Remuez bien pour amalgamer tous les ingrédients.

4. Coupez les feuilles de brick en bandes rectilignes de 6 cm de largeur. Disposez un peu de farce au centre de chacune d'elles et pliez de sorte à obtenir des triangles réguliers.

5. Faites frire les samossas dans une poêle avec de l'huile, en faisant colorer de chaque côté. Disposez-les ensuite sur du papier absorbant.

Copyright © 2011 Editions Artémis.

Semoule froide au curry *et à la feta au piment*

Pour 4 personnes / Facile
Préparation : 15 min

- 200 g de semoule à couscous
- 10 cl d'huile d'olive
- 20 cl d'eau
- 100 g de feta
- 2 pincées de curry
- 2 pincées de piment de Cayenne
- Sel, poivre

1. Coupez la feta en petits dés. Mélangez-les avec le piment de Cayenne.

2. Placez la semoule dans un plat creux avec l'huile d'olive et mélangez.

3. Faites bouillir 20 cl d'eau avec le curry et versez-la sur la semoule. Couvrez et laissez gonfler 5 min, puis égrainez la semoule. Assaisonnez, puis laissez tiédir.

4. Ajoutez la feta pimentée à la semoule. Servez bien frais.

Copyright © 2011 Editions Artémis.

Sushis *de loup*

Pour 16 sushis / Moyen
Préparation : 40 min / Cuisson : 16 min

- 300 g de riz cuit à grains ronds
- 1 bâton de kombu de 5 cm de long
- 375 g de filets de loup sans arêtes ni peau
- 2 c. à c. de wasabi
- 3 c. à s. de vinaigre de riz
- 2 c. à c. de sucre
- 2 c. à c. de sel

Pour humidifier les mains :

- 40 cl d'eau
- 2 c. à s. de vinaigre de riz

1. Rincez le riz deux à trois fois sous l'eau froide, puis égouttez-le et laissez-le gonfler dans une passoire pendant 1 h. Versez-le ensuite dans une casserole avec 75 cl d'eau et le bâton de kombu. Couvrez, portez à ébullition et laissez cuire à gros bouillons pendant 1 min. Baissez le feu et poursuivez la cuisson 15 min. Versez le riz dans un récipient large et laissez-le refroidir en le mélangeant de temps en temps.

2. Faites chauffer 3 cuillères à soupe de vinaigre de riz avec le sel et le sucre, puis versez sur le riz et mélangez. Réalisez des boules de riz de la taille d'une petite balle de golf. Laissez en attente.

3. Taillez les filets de loup de manière qu'ils aient la même largeur que votre main. Coupez-les ensuite en biais, en tranches d'environ 5 mm d'épaisseur.

4. Trempez vos mains dans l'eau vinaigrée pour les humidifier, puis placez une tranche de loup dans le creux de votre main, gauche si vous êtes droitier et inversement si vous êtes gaucher.

5. Étalez une pointe de wasabi avec l'index droit sur la tranche de loup, puis posez une boule de riz dessus et appuyez légèrement avec le pouce gauche.

6. Refermez doucement la main gauche en coupe sur le riz en appuyant à l'extrémité avec le pouce. Façonnez la bouchée en appuyant légèrement sur le riz avec l'index et le majeur de la main droite, sans serrer la main gauche.

7. Retournez le sushi (côté riz contre la main gauche), puis refermez les doigts en coupe et continuez à le façonner. Retournez-le une dernière fois, pressez légèrement les bords et disposez-le sur une assiette. Répétez les étapes 4 à 6 pour les sushis restants.

Copyright © 2011 Editions Artémis.

Copyright © 2011 Editions A

Tarama

Pour 4 personnes / Facile
Préparation : 15 min

- 200 g d'œufs de cabillaud
- 10 cl de lait
- 15 cl d'huile d'olive
- 1 citron
- 1 tranche de pain
- Sel, poivre

1. Mettez le pain à tremper dans le lait tiède. Lorsqu'il est bien ramolli, sortez-le et pressez-le entre vos doigts.

2. Enlevez les œufs de cabillaud de leur poche. Pressez le citron.

3. Mixez tous les ingrédients ensemble jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse, assaisonnez. Servez le tarama avec des blinis.

Copyright © 2011 Editions Artémis.

Soupe chinoise au poulet

Pour 4 personnes / Facile
Préparation : 15 min / Cuisson : 10 min

- 350 g de filets de poulet
- 2 litres de bouillon de poule ou de volaille
- 4 petits oignons de printemps
- 1 bok-choy (ou pak-choï)
- 1 c. à c. de gingembre râpé
- 1 petit piment rouge
- 50 g de germes de soja
- 2 c. à s. de sauce soja
- 100 g de nouilles fines
- 2 c. à s. de persil plat haché

1. Coupez les filets de poulet en lanières. Coupez le bok-choy en lanières. Émincez finement les oignons de printemps. Coupez le piment en deux, ôtez les graines et émincez-le finement.

2. Faites bouillir le bouillon de poule. Ajoutez-y tous les ingrédients et laissez bouillir 10 min environ. Assaisonnez et servez bien chaud dans des petits bols.

Taboulé

Pour 4 personnes / Facile
Préparation : 30 min / Cuisson : 20 min

- 200 g de semoule à couscous
- 1 bouquet de persil
- 1 bouquet de menthe
- 4 citrons
- 4 échalotes
- 2 tomates
- 1 poivron
- 1/2 concombre
- 10 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

1. Faites cuire la semoule à la vapeur pendant 10 min, puis roulez-la dans vos mains pour séparer les grains. Renouvelez l'opération deux fois.

2. Pelez les tomates, coupez-les en deux, ôtez les graines et détaillez-les en petits dés. Triez, lavez et hachez le persil et la menthe. Pelez et hachez les échalotes.

3. Lavez le poivron et ôtez les graines. Découpez-le ensuite en petits dés. Pelez le concombre et ôtez les graines, puis découpez-le en petits dés. Pressez les citrons.

4. Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients. Arrosez avec le jus des citrons et l'huile d'olive, salez, poivrez, puis remuez délicatement. Laissez reposer au réfrigérateur pendant au moins 2 h avant de servir.

Copyright © 2011 Editions Artémis.

Tartelettes fines aux fèves, *menthe et mozzarella*

Pour 4 personnes / Facile
Préparation : 25 min / Cuisson : 17 min

- 2 rouleaux de pâte feuilletée
- 400 g de fèves surgelées
- 10 feuilles de menthe émincées
- 1 boule de mozzarella
- 1 filet d'huile d'olive
- Sel, poivre

1. Déroulez la pâte feuilletée sur le plan de travail et piquez-la de façon régulière à l'aide d'une fourchette. Taillez 4 disques de pâte de 8 à 10 cm de diamètre.

2. Posez les disques sur la plaque du four avec un papier sulfurisé dessous et un autre dessus. Répartissez des haricots secs par-dessus et enfournez à 200 °C (th. 6-7) pendant 8 min. Retirez les haricots secs et le papier sulfurisé du dessus et poursuivez la cuisson 3 min. Sortez du four et laissez refroidir.

3. Plongez les fèves 2 min dans un grand volume d'eau bouillante salée. Passez-les sous l'eau froide, puis égouttez-les.

4. Ôtez la peau des fèves. Faites-les revenir 1 min dans une poêle avec l'huile d'olive bien chaude. Assaisonnez et ajoutez la menthe.

5. Coupez la mozzarella en quatre belles tranches.

6. Répartissez les fèves sur les disques de pâte et ajoutez la mozzarella. Enfournez pour 3 à 4 min à 200 °C (th. 6-7). Servez chaud ou froid.

Tartines de saumon *au yaourt*

Pour 4 personnes / Facile
Préparation : 10 min

- 4 tranches de pain de seigle
- 4 tranches de saumon fumé
- 1 pot de yaourt nature
- 1 c. à c. de graines de cumin
- 1 c. à s. d'aneth haché
- Le jus d'un demi-citron
- Sel, poivre

1. Toastez les tranches de pain de seigle. Mélangez le yaourt, les graines de cumin, le jus de citron, l'aneth et assaisonnez.

2. Tartinez les tranches de pain de sauce au yaourt, recouvrez d'une tranche de saumon et servez.

Tartelettes fines aux fèves, menthe et mozzarella ▷

Copyright © 2011 Editions Artémis.

Copyright © 2011 EditionsATMosphères

Tartines de tapenade *et ricotta*

Pour 4 personnes / Facile
Préparation : 10 min

- 50 g de tapenade
- 150 g de ricotta
- 1 tomate
- 1/4 d'oignon
- 4 tranches de pain aux céréales
- 1 c. à s. d'huile d'olive

1. Épluchez et émincez finement l'oignon. Coupez la tomate en deux, puis détaillez-la en tranches fines.

2. Tartinez les tranches de pain de tapenade, couvrez d'une couche d'oignon, d'une couche de tomate et terminez par une couche de ricotta. Versez un filet d'huile d'olive sur les tartines.

Tartines *charcutières*

Pour 4 personnes / Facile
Préparation : 10 min

- 4 tranches de pain de campagne
- 100 g de langue de bœuf cuite
- 3 tranches de jambon blanc
- 4 cornichons
- 3 c. à s. de mayonnaise
- 1 c. à s. de moutarde
- 1 c. à s. de persil haché

1. Coupez le jambon et la langue de bœuf en lanières fines. Coupez les cornichons en rondelles.

2. Mélangez tous les ingrédients, tartinez-en les tranches de pain.

Tartines croquantes au crabe *et piment d'Espelette*

Pour 4 personnes / Assez facile
Préparation : 15 min

- 1/2 concombre
- 4 c. à s. de chair de crabe
- 2 pincées de piment d'Espelette
- 10 cl de crème fleurette
- Sel, poivre

1. Coupez quatre belles rondelles de concombre de 1 cm d'épaisseur.

2. Montez la crème très froide en chantilly. Incorporez-y délicatement la chair de crabe et le piment d'Espelette. Assaisonnez.

3. Placez une cuillère de mélange sur chaque tranche de concombre. Servez frais.

Copyright © 2011 Editions Artémis.

Tartines à l'aubergine *et au chèvre*

Pour 4 personnes / Facile
Préparation : 15 min / Cuisson : 10 min

- 1 aubergine
- 4 tranches de chèvre frais
- 4 tranches de baguette un peu rassise
- 10 cl d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 4 pétales de tomates confites
- Sel, poivre

1. Épluchez la gousse d'ail et coupez-la en deux, puis frottez-en les tranches de baguette.

2. Coupez l'aubergine en quatre tranches de 1 cm d'épaisseur.

3. Faites chauffer une poêle avec l'huile d'olive et poêlez les tranches d'aubergine 2 min de chaque côté. Déposez-les sur du papier absorbant.

4. Placez les tranches d'aubergine sur les tranches de baguette et assaisonnez. Ajoutez une tranche de chèvre, puis un pétale de tomate confite sur chaque tartine. Enfournez pour 5 min à 180 °C (th. 6). Servez sans attendre.

Copyright © 2011 Editions Artémis.

Toasts aux rollmops *et oignon rouge*

Pour 4 personnes / Facile
Préparation : 10 min

- 3 rollmops
- 1 oignon rouge
- 20 g de beurre demi-sel
- 12 tranches de pain de seigle

1. Épluchez l'oignon rouge et coupez-le en rondelles fines.

2. Tartinez les tranches de pain avec le beurre demi-sel. Déposez-y des rondelles d'oignon rouge.

3. Coupez les rollmops en quatre et posez-les sur les toasts.

Tomates vertes farcies *au chèvre et au miel*

Pour 4 personnes / Facile
Préparation : 15 min

- 12 mini-tomates vertes (3 tomates par personne)
- 80 g de fromage de chèvre frais
- 4 feuilles de basilic émincées
- 1 c. à s. de miel
- Sel, poivre

1. Coupez le haut des tomates de manière à réaliser un chapeau. Taillez légèrement le dessous des tomates afin qu'elles tiennent droites, puis évidez-les.

2. Malaxez le fromage de chèvre avec le miel et le basilic, assaisonnez. Farcissez-en les tomates et reposez les chapeaux par-dessus.

Copyright © 2011 Éditions Artémis.

Tortilla *de légumes*

Pour 4 personnes / Facile
Préparation : 30 min / Cuisson : 10 min

- 6 œufs
- 1 courgette
- 1 poivron
- 1 oignon
- 2 tomates
- 1 bouquet de basilic
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

1. Épluchez la courgette et coupez-la en petits cubes. Ébouillantez les tomates, passez-les sous l'eau froide et pelez-les. Coupez les tomates en deux et enlevez les graines, puis coupez la chair en petits dés. Pelez l'oignon, coupez-le en rondelles et le poivron en petits dés. Hachez le basilic.

2. Dans une poêle, faites revenir dans l'huile d'olive les dés de poivron et les rondelles d'oignon, ajoutez ensuite la courgette ainsi que les tomates et laissez cuire pendant 10 min à feu doux.

3. Cassez les œufs dans un saladier. Ajoutez le basilic, assaisonnez et battez avec une fourchette.

4. Versez le contenu de la poêle dans le saladier, mélangez et videz de nouveau dans la poêle. Laissez cuire jusqu'à ce que les bords soient pris, puis retournez-la pour la faire dorer sur l'autre face. Servez la tortilla chaude ou froide.

Copyright © 2011 Editions Artémis.

Copyright © 2011 Editions Artémis.

Verrines indiennes *de poulet tandoori*

Pour 6 personnes / Facile
Préparation : 35 min / Cuisson : 10 min

- 6 filets de poulet
- 2 yaourts bulgares
- 2 c. à . de poudre tandoori
- 1 citron jaune fraîchement pressé
- 2 c. à s. d'huile
- Quelques feuilles de salade
- 3 échalotes
- 12 tomates-cerises
- 6 tranches d'ananas frais
- Sel

Pour la sauce d'accompagnement :

- 5 c. à s. d'huile
- 1 citron jaune fraîchement pressé
- Sel, poivre

1. Coupez les filets de poulet en lanières.

2. Préparez une marinade : versez les yaourts dans un plat creux, incorporez la poudre tandoori et le jus de citron. Salez et mélangez bien. Ajoutez les lanières de poulet, mélangez une nouvelle fois pour bien les enrober. Laissez mariner pendant 1 h.

3. Versez l'huile dans une sauteuse et faites-la chauffer. Faites-y mijoter le poulet mariné pendant une dizaine de minutes, en baissant progressivement le feu, et sans cesser de remuer.

4. Lavez les feuilles de salade, essorez-les et ciselez-les. Épluchez et émincez les échalotes. Lavez les tomates-cerises et coupez-les en quatre. Découpez les tranches d'ananas en dés. Mettez ces ingrédients dans un plat creux.

5. Préparez la sauce d'accompagnement. Dans un bol, mélangez un peu de sel et de poivre, le jus de citron, l'huile. Arrosez la salade avec cette vinaigrette et mélangez.

6. Préparez les verrines. Répartissez la salade à la vinaigrette au fond des verrines, puis recouvrez avec les lanières de poulet. Mélangez délicatement et servez aussitôt.

Copyright © 2011 Editions Artémis.

Verrines aux saveurs *de la mer*

Pour 4 personnes / Facile
Préparation : 20 min / Cuisson : 15 min

- 1 pavé de saumon frais d'environ 400 g
- 300 g de crevettes
- 1 citron jaune pressé
- Tarama
- Quelques brins de ciboulette fraîche
- Yaourt à la grecque
- Sel, poivre

1. Faites cuire le pavé de saumon à la vapeur pendant 5 min environ. Faites revenir les crevettes à la poêle, puis décortiquez-les.

2. Mettez le saumon dans le bol d'un mixeur, ajoutez le jus de citron et mixez le tout.

3. Déposez un lit de tarama dans le fond de chaque verrine, couvrez avec une couche de saumon. Répétez l'opération (une couche de tarama et une couche de saumon). Décorez avec les crevettes décortiquées et la ciboulette. Assaisonnez de yaourt. Salez et poivrez. Servez frais.

Verrines de méli-mélo *courgettes, noix de cajou*

Pour 4 personnes / Facile
Préparation : 15 min

- 2 courgettes
- 30 g de noix de cajou
- 1 c. à s. d'huile de noisette
- 2 c. à s. d'huile de noix
- 1 c. à s. de jus de citron jaune pressé
- 1 c. à s. de vinaigre balsamique

1. Lavez les courgettes, essuyez-les et coupez leurs extrémités. Sans les peler, débitez-les en lanières épaisses.

2. Concassez les noix de cajou. Incorporez-les aux lanières de courgettes. Arrosez le tout avec l'huile de noisette, l'huile de noix, le jus de citron et le vinaigre balsamique. Mélangez délicatement tous les ingrédients.

3. Répartissez la préparation dans les verrines et placez celles-ci dans le réfrigérateur. Laissez reposer pendant au moins 1 h au frais avant de servir.

Verrines aux saveurs de la mer ▷

Copyright © 2011 Editions Artémis.

Copyright © 2011 Editions Artémis.

Verrines de poivrons, *façon gaspacho*

Pour 6 personnes / Facile
Préparation : 25 min / Cuisson : 30 min

- 6 poivrons rouges
- 500 g de framboises fraîches
- 1 pincée de piment en poudre
- 1/2 citron jaune pressé
- Eau de source

1. Disposez les poivrons entiers sur la grille du four. Faites-les griller, en les retournant régulièrement, jusqu'à ce que la peau cloque et noircisse. À ce moment, sortez les poivrons du four, laissez-les un peu refroidir et pelez-les. Coupez-les en deux et retirez les graines ainsi que les filaments blancs. Découpez grossièrement leur chair.

2. Mettez les poivrons dans le bol d'un mixeur et ajoutez-y 300 g de framboises, puis le piment et le jus de citron. Mixez le tout jusqu'à l'obtention d'une purée. Passez celle-ci au travers d'un tamis fin et ajoutez-y de l'eau de source jusqu'à obtenir la consistance voulue (pas trop liquide). Placez cette préparation dans le réfrigérateur.

3. Juste au moment de servir, répartissez les framboises restantes dans le fond des verrines et versez la soupe de poivrons par-dessus. Servez très frais.

Copyright © 2011 Editions Artémis.

Verrines carottes-pommes, *vinaigrette miel-curry*

Pour 4 personnes / Facile
Préparation : 20 min

- 8 carottes
- 2 pommes granny-smith
- 2 c. à s. de ciboulette ciselée
- 2 c. à s. de persil haché
- 2 c. à s. de vinaigre de vin blanc
- 2 c. à c. de miel liquide
- 1 c. à s. de curry en poudre
- 1/4 de tasse d'huile d'olive vierge extra

1. Grattez les carottes, puis détaillez-les en julienne. Épluchez, évidez les pommes et coupez-les en tranches fines. Recoupez chaque tranche de fruit en bâtonnets fins, similaires à la julienne de carottes. Mélangez ces deux ingrédients à la ciboulette et au persil.

2. Préparez une vinaigrette : versez le vinaigre de vin blanc, le miel liquide, le curry en poudre, un peu de sel et de poivre dans le bol d'un mixeur. Actionnez l'appareil et, pendant qu'il tourne, incorporez l'huile d'olive en filet, jusqu'à ce que la vinaigrette ait bonne consistance.

3. Versez la vinaigrette sur le mélange de carottes et de pommes, puis mélangez. Répartissez cette préparation dans des verrines. Servez frais.

Copyright © 2011 Editions Artémis.

Yakitoris de Saint-Jacques *à la graine de vanille*

Pour 4 personnes / Facile
Préparation : 20 min / Cuisson : 2 min

- 16 noix de Saint-Jacques

Pour la marinade :

- 8 cl de lait de coco
- 1 ciboule hachée
- Le zeste râpé d'un citron jaune
- 1 gousse de vanille (les graines)
- 1 pointe de gingembre
- 6 cl de sauce soja
- 1 pincée de sucre
- 5 cl de saké

1. Ôtez le nerf des Saint-Jacques et enfilez-les sur des piques en bambou.

2. Mélangez tous les ingrédients de la marinade, badigeonnez-en les Saint-Jacques. Laissez mariner pendant 1 h au frais.

3. Faites griller les yakitoris dans une poêle pendant 2 min, en les arrosant de marinade.

Yakitoris de veau *émincé teriyaki*

Pour 4 personnes / Facile
Préparation : 20 min / Cuisson : 5 min

- 500 g d'escalopes de veau

Pour la marinade :

- 1 c. à s. de sucre roux
- 8 cl de sauce soja
- 5 cl de vin blanc
- 1 pincée de gingembre râpé
- 1 ciboule hachée
- 1 pointe d'ail hachée
- 10 cl de vinaigre de riz

1. Détaillez les escalopes de veau en lanières.

2. Mélangez tous les ingrédients de la marinade, ajoutez-y les lanières de viande. Laissez mariner pendant 1 h au frais.

3. Égouttez les lanières, puis enfilez-les sur des piques en bambou.

4. Faites griller les yakitoris dans une poêle pendant 5 min, en les arrosant de marinade.

Copyright © 2011 Editions Artémis.

Yakitoris de porc *ananas, tomates confites*

Pour 4 personnes / Facile
Préparation : 25 min / Cuisson : 5 min

- 500 g de filet mignon de porc
- 200 g d'ananas au sirop
- 2 c. à s. de fécule de maïs
- 8 pétales de tomates confites

Pour la sauce :

- 8 cl de sauce soja
- 4 cl de vinaigre de riz
- 1 cébette hachée
- 1 c. à s. de sucre roux
- 5 cl de saké

1. Détaillez le filet mignon en dés réguliers. Farinez légèrement les dés en les roulant dans la fécule de maïs.

2. Coupez les rondelles d'ananas en morceaux de la taille des dés de viande.

3. Enfilez en alternant les dés de viande et d'ananas ainsi que les tomates confites sur des piques en bambou.

4. Mélangez tous les ingrédients pour réaliser la sauce.

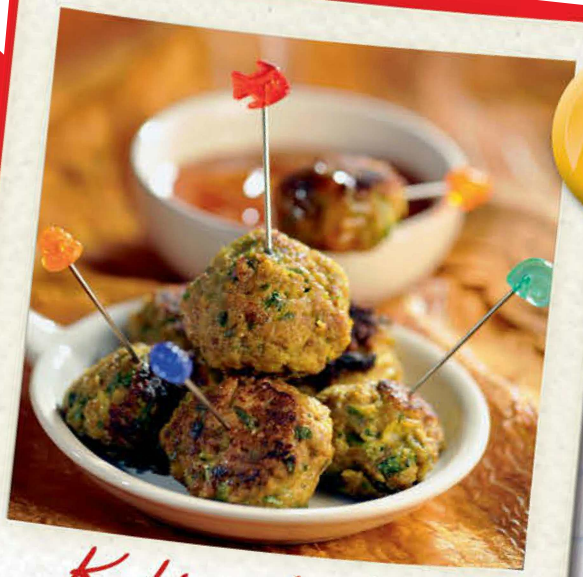
5. Faites griller les yakitoris dans une poêle pendant 5 min, en les arrosant de sauce.

Copyright © 2011 Editions Artémis.

Index

Aloo gobi, 4.
Aumônières de fruits de mer, 6.
Aumônières de mini-carottes, crème d'avocat, 5.
Barquettes au maquereau fumé, 7.
Beignets de crevettes marinées, 8.
Beignets soufflés au fromage, 9.
Billes de bœuf aux champignons blancs, 10.
Billes de crevettes au gingembre, 11.
Blinis au foie gras et aux figues rôties, 12.
Blinis de pois chiches et moules prov 96ençales, 13.
Bouchées vapeur aux crevettes, 14.
Boudin antillais à la poire, 15.
Boulettes d'agneau aux pignons de pin, 16.
Boulettes de crabe au cumin à l'indienne, 17.
Boulettes de poulet aux herbes, 18.
Boulettes de poulet, poireau et noix de cajou, 19.
Bricks aux courgettes, amandes et colombo, 21.
Bricks de thon à l'avocat et paprika, 21.
Briouats au fromage frais et à la coriandre, 22.
Briouats de saumon, 22.
Brochettes de crudités, 24.
Brochettes de melon, tomate et magret fumé, 24.
Brochettes de porc à la noix de coco, 25.
Brochettes de volaille soussia, 26.
Brochettes fraîches à la feta, 25.
Bruschettas à la tapenade verte et tomates séchées, 27.
Bruschettas au bœuf, 28.
Bruschettas aux trois oignons, 28.
Buissonnières d'escargots en feuilleté, 31.
Carpaccio de bœuf, 31.
Clafoutis au poireau et au saumon, 32.
Clafoutis pimenté mozzarella, poivrons, 33.
Club sandwich au chèvre frais, 35.
Coupe surprise, 35.
Crème d'anchois et brochettes de bulots, 36.
Crêpes de pommes de terre au saumon fumé, 36.
Cromesquis de Babybel, cigares de viande des Grisons, 38.
Cromesquis de rillettes de canard aux pruneaux, 39.
Croustillants de gambas aux brugnons, 40.
Croustillants de pommes de terre et écrevisses, 41.
Falafels, 42.
Fondants au tofu et à la carotte, 43.
Houmous, 44.
Keftas de bœuf à la coriande, 44.
Keftas de poisson, 44.
Mini-madeleines à la feta et romarin, 47.
Mini-madeleines au bleu et poires séchées, 46.
Mini-madeleines aux crevettes roses, 48.
Mini-madeleines aux pignons et roquette, 49.
Mini-papillotes de gambas aux agrumes, 52.
Mini-tartelettes aux pétoncles, 50.
Mini-tomates farcies aux rillettes de porc, 50.
Moelleux au duo fromager et à la courge, 53.
Moelleux aux poireaux et aux graines de pavot, 54.
Naans au fromage, 55.
Nems d'écrevisses aux pousses de soja, 56.
Œufs brouillés au saumon fumé, 56.
Œufs brouillés aux mini-légumes, 59.
Œufs de caille, sauce piquante, 59.
Œufs pochés sur tortilla aux oignons, 60.
Pakoras de légumes, 61.
Panés de brie aux pommes séchées, 62.
Panés de crabe à l'estragon, 63.
Polenta crémeuse aux tomates confites, 64.
Pommes surprises et ricotta à l'Espelette, 64.
Potage de légumes au curry et lait de coco, 65.
Poulet tandoori, 66.
Râpée de rave et andouillette grillée, 67.
Rillettes de dinde au curcuma, 68.
Rillettes de sardines croustillantes, 68.
Rouleaux de printemps, 70.
Rouleaux de printemps aux œufs de saumon, 71.
Rouleaux panés au poulet et oignons, 72.
Salade de coques au fenouil et à l'orange, 73.
Salade printanière au chorizo, 75.
Samossas au thon, 76.
Samossas aux légumes, 75.
Semoule froide au curry et à la feta au piment, 77.
Soupe chinoise au poulet, 80.
Sushis de loup, 78.
Taboulé, 81.
Tarama, 80.
Tartelettes fines aux fèves, menthe et mozzarella, 82.
Tartines à l'aubergine et au chèvre, 85.
Tartines charcutières, 84.
Tartines croquantes au crabe et piment d'Espelette, 84.
Tartines de saumon au yaourt, 82.
Tartines de tapenade et ricotta, 84.
Toasts aux rollmops et oignon rouge, 86.
Tomates vertes farcies au chèvre et au miel, 86.
Tortilla de légumes, 87.
Verrines aux saveurs de la mer, 90.
Verrines carottes-pommes, vinaigrette miel-curry, 93.
Verrines de méli-mélo courgettes, noix de cajou, 90.
Verrines de poivrons, façon gaspacho, 92.
Verrines indiennes de poulet tandoori, 89.
Yakitoris de porc ananas, tomates confites, 95.
Yakitoris de Saint-Jacques à la graine de vanille, 94.
Yakitoris de veau émincé teriyaki, 94.

Copyright © 2011 Editions Artémis.



Keftas de bœuf à la coriandre

- 600 g de bœuf haché
- 2 oignons
- 6 gousses d'ail
- 2
- 2 c.
- 1 bouqu
- 3 brins de
- 50 g d'huile d
- 2 c. à s. de sauce

1. Pelez les oignons, les gousses d'ail et le gingembre, puis hachez-les ensemble. Épépinez le piment et émincez-le finement. Ciselez la coriandre et la menthe.

2. Dans une poêle avec un peu de beurre clarifié, faites revenir les oignons, l'ail et le gingembre 2 min.

3. Dans un saladier, mélangez le bœuf haché, les oignons, l'ail, le gingembre, le piment, la coriandre et la menthe. Ajoutez ensuite le fromage blanc, la sauce Worcestershire, le curcuma, le garam masala, le cumin et la poudre. Mélangez avec les obtenir une préparation homogène. les œufs, assaisonnez et mélangez de nouveau. Entre vos mains, façonnez des boulettes de la taille d'une noix.

4. Dans une sauteuse, faites chauffer un peu d'huile, puis déposez-y les keftas et faites cuire de 4 à 5 min, en laissant colorer légèrement les côtés. Épongez sur du papier absorbant, salez et servez aussitôt.

Dans la même collection :

✳ Cocottes et terrines ✳ Confitures, compotes et liqueurs ✳ Macarons et petites douceurs ✳ Mini-cakes, cupcakes, madeleines ✳ Plancha ✳ Recettes à petits prix ✳ Recettes de nos terroirs ✳ Recettes du potager ✳ Tajines et recettes du Maroc ✳ Tout chocolat ✳ Yaourts et crèmes maison

3 € Prix France TTC
C02280
ISBN : 978-2-8160-0120-4
9 782816 001204

Crédits photos : P. André/Nature.